



■ 休憩日	金曜日
-------	-----

水曜日	木曜日	
-----	-----	--

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			土曜日			日曜日		
	スタジオA	スタジオB	Quick Program	スタジオA	スタジオB	Quick Program	スタジオA	スタジオB	Quick Program	スタジオA	スタジオB	Quick Program	スタジオA	スタジオB	Quick Program	スタジオA	スタジオB	Quick Program
9:00		営業開始 9:00			営業開始 9:00			営業開始 9:00			営業開始 9:00			営業開始 9:00			営業開始 9:00	
9:30																		
10:00	【無料体験】 9:40-10:10 ワールドウォーキング 各口校生	■定員制58名		■定員制3名	■定員制58名		■定員制32名	■定員制58名		無料 9:25-9:55 【有料】太極拳 団体申込	■定員制58名		9:00-10:00 メロディアスライク	■定員制58名		■定員制43名	9:00-10:00 メロディアスライク	
10:30	有料■定員制12名	10:35-11:35 REBORN'S SCHOOL リボンスクール 各口校生		■定員制58名	10:00-10:40 ハンコエPT45 松田真由		10:00-10:40 ハンコエPT40 AKI	10:00-10:40 ZUMBA(30分クラス) 小川山由紀		10:05-10:50 太極拳 団体申込	■定員制58名		10:15-10:45 ZUMBA(45分クラス) 小川山由紀	■定員制58名		10:00-10:30 トランジエム グループ	■定員制58名	
11:00				11:05-11:25 エンジェルPT 工藤真由	11:05-11:25 エンジェルPT45 松田真由		11:05-11:25 エンジェルPT40 AKI	11:05-11:25 ZUMBA(45分クラス) TOMOKO		11:05-11:35 Group Fight30 土井勇樹	■定員制58名		11:05-11:45 大人のヒルワークス	■定員制58名		10:45-11:15 やんぱんてイース 運動会	■定員制58名	
11:30				11:30-11:40 ジャイブ 金子千鶴	11:30-11:40 ジャイブPT45 松田真由		11:30-11:40 ジャイブPT40 AKI	11:30-11:40 ZUMBA(45分クラス) TOMOKO		11:30-11:45 Group Fight30 土井勇樹	■定員制58名		11:45-12:15 大人のヒルワークス	■定員制58名		11:45-12:15 やんぱんてイース 運動会	■定員制58名	
12:00	■定員32名	12:00-12:30 歌ってMove 松田真由		12:05-12:25 トランジエム 金子千鶴	12:05-12:25 トランジエムPT45 松田真由		12:05-12:25 トランジエムPT40 AKI	12:05-12:25 ZUMBA(45分クラス) TOMOKO		12:05-12:30 Group Fight30 土井勇樹	■定員制58名		12:15-12:45 大人のヒルワークス	■定員制58名		12:15-12:45 やんぱんてイース 運動会	■定員制58名	
12:30				12:30-12:55 グループ・健康 松田真由	12:30-12:55 グループ・健康 松田真由		12:30-12:55 グループ・健康 松田真由	12:30-12:55 ZUMBA(45分クラス) TOMOKO		12:30-12:45 Group Fight30 土井勇樹	■定員制58名		12:45-1:15 大人のヒルワークス	■定員制58名		12:45-1:15 やんぱんてイース 運動会	■定員制58名	
13:00	■定員制58名	12:50-13:20 ダンス 西山佳代		13:00-13:10 グループ・健康 松田真由	13:00-13:10 グループ・健康 松田真由		13:00-13:10 グループ・健康 松田真由	13:00-13:10 ZUMBA(45分クラス) TOMOKO		13:00-13:15 Group Fight30 土井勇樹	■定員制58名		1:15-1:45 大人のヒルワークス	■定員制58名		1:15-1:45 やんぱんてイース 運動会	■定員制58名	
13:30	■特別20名	13:35-14:05 【体験】 Group Blast30		13:15-13:45 グループ・健康 松田真由	13:15-13:45 グループ・健康 松田真由		13:15-13:45 グループ・健康 松田真由	13:15-13:45 ZUMBA(45分クラス) TOMOKO		13:15-13:30 Group Fight30 土井勇樹	■定員制58名		1:45-2:15 大人のヒルワークス	■定員制58名		1:45-2:15 やんぱんてイース 運動会	■定員制58名	
14:00	■特別12名	14:00-14:30 【有料】 Group Fight30		14:00-14:30 グループ・健康 松田真由	14:00-14:30 グループ・健康 松田真由		14:00-14:30 グループ・健康 松田真由	14:00-14:30 ZUMBA(45分クラス) TOMOKO		14:00-14:15 Group Fight30 土井勇樹	■定員制58名		2:15-2:45 大人のヒルワークス	■定員制58名		2:15-2:45 やんぱんてイース 運動会	■定員制58名	
14:30				14:30-14:55 グループ・健康 松田真由	14:30-14:55 グループ・健康 松田真由		14:30-14:55 グループ・健康 松田真由	14:30-14:55 ZUMBA(45分クラス) TOMOKO		14:30-14:45 Group Fight30 土井勇樹	■定員制58名		2:45-3:15 大人のヒルワークス	■定員制58名		2:45-3:15 やんぱんてイース 運動会	■定員制58名	
15:00	■特別12名	15:05-15:35 【体験】 Group Century45		15:00-15:30 グループ・健康 松田真由	15:00-15:30 グループ・健康 松田真由		15:00-15:30 グループ・健康 松田真由	15:00-15:30 ZUMBA(45分クラス) TOMOKO		15:00-15:15 Group Fight30 土井勇樹	■定員制58名		3:15-3:45 大人のヒルワークス	■定員制58名		3:15-3:45 やんぱんてイース 運動会	■定員制58名	
15:30	■特別12名	15:30-16:00 【有料】 Group Century45		15:30-16:00 グループ・健康 松田真由	15:30-16:00 グループ・健康 松田真由		15:30-16:00 グループ・健康 松田真由	15:30-16:00 ZUMBA(45分クラス) TOMOKO		15:30-15:45 Group Fight30 土井勇樹	■定員制58名		3:45-4:15 大人のヒルワークス	■定員制58名		3:45-4:15 やんぱんてイース 運動会	■定員制58名	

2025年11月／メガロス調布 アクアプログラムタイムスケジュール／月曜日～木曜日

	月曜日					火曜日					水曜日					木曜日					
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
9:00	【9:00 OPEN】					【9:00 OPEN】					【9:00 OPEN】					【9:00 OPEN】					
9:30																					
10:00	ゆつくり歩行 ■定員24名■ 10:00～10:20																水中運動サークル 無料(登録制) 10:00～10:20 【実施日】毎月 1週目・3週目				
10:30	アクアダンス ■定員40名■ 10:25～10:55 米田幹子					すつきり肩・腰・膝 ■定員24名■ 10:30～10:50											アクアダンス ■定員40名■ 10:25～10:55 鈴木隼人				
11:00	スイムスクール 中級・上級 11:00～12:00 中級：大塚 知美 上級：武藤 慎					スイムトレーニング/入門 11:00～11:20					続けての 参加は ご遠慮ください。	スイムトレーニング45 中級・上級 ■定員各12名 ■ 11:00～11:45									
11:30						スイムトレーニング30 初級・中級 ■定員各12名 ■ 11:25～11:55															
12:00	スイムスクール マスターズクラス 12:00～13:00					リボーンズスイム 12:00～13:00 【有料登録制】 大塚 知美											スイムスクール 初級・中級 12:00～13:00 初級：清水 祐谷 中級：武藤 慎				
12:30	フィンスイム ■定員20名■ 13:10～13:30					マスターズサークル 13:00～14:00 【有料登録制】 清水 祐谷					クロール・背泳ぎ/入門 12:05～12:25 クロール・背泳ぎ/応用 12:30～12:50					続けての 参加は ご遠慮ください。	スイムスクール 中級・上級 13:00～14:00 中級：児玉 純 上級：小原 正和				
13:00											水中ボールウォーキング 13:30～14:00										
13:30											パーソナルレッスン 14:00～14:30 清水 祐谷					アクアシェイプ ■定員40名■ 14:05～14:35 早川陽佑					
14:00											パーソナルレッスン 14:30～15:00 児玉 純										
14:30	パーソナルレッスン 15:00～15:30 武藤 慎																				
15:00	パーソナルレッスン 15:30～16:00 武藤 慎																				
15:30																					
16:00																					
16:30																					
17:00																					
17:30																					
18:00																					
18:30																					
19:00																					
19:30	パーソナルレッスン 19:30～20:00 武藤 慎					パーソナルレッスン 19:30～20:00 新井 聖															
20:00	パーソナルレッスン 20:00～20:30 清水 祐谷					スイムスクール 中級 20:00～21:00 新井 聖					種目変更					Liquid YOGA Latin ■定員40名■ 20:00～20:30 石原康恵					
20:30											マスターズサークル 20:30～21:30 【有料登録制】 清水 祐谷										
21:00	スイムトレーニング45 ■定員各12名 ■ 21:00～21:45					フィンスイム60 21:10～22:10 【有料】										スイムトレーニング45 ■定員各12名 ■ 21:00～21:45					
21:30																					
22:00																					
22:30																					
22:50	プールエリア 22:50 CLOSE																				
23:00																					

2025年11月／メガロス調布 アクアプログラムタイムスケジュール／土曜日・日曜日

	土 曜 日					日 曜 日				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	【9:00 OPEN】					【9:00 OPEN】				
9:00										
9:30										
10:00										
10:30										
11:00										
11:30	アクアアドバンス ■定員40名 ■ 11:05～11:35 小川万里									
12:00										
12:30	スイムスクール 上級 12:00～13:00 武藤 慎	パーソナル レッスン 12:00～ 12:30 小原 正和				フィンスイム ■定員20名 ■ 12:00～12:20				
13:00						アクアダンス ■定員40名 ■ 12:25～12:55 鈴木隼人				
13:30	スイムスクール 初級・中級 13:00～14:00 初級：新井 聖 中級：大塚 知美									
14:00						スイムスクール 中上級 14:00～15:00 武藤 慎				
14:30										
15:00						パーソナルレッスン 15:00～15:30 武藤 慎				
15:30										
16:00										
16:30										
17:00						パーソナルレッスン 16:30～17:30				
17:30										
18:00						パーソナルレッスン 17:30～18:30				
18:30										
19:00										
19:30	スイムトレーニング45 ■定員各12名 ■ 19:30～20:15									
20:00						プールエリア 19:50 CLOSE				
20:30										
20:50	プールエリア 20:50 CLOSE									
21:00										
☆水中運動サークル☆ 活動日 11/6(木)・11/20(木) サークル登録料 ¥0 ご参加にはメガロスアプリからの ご予約が必須となります。 一緒に身体を楽しく動かしましょう！						☆マスタースサークル60☆ 大会に向けた練習を中心に 行う60分間のレッスン 対象：4泳法泳げる方または 100m以上泳げる方 月会費：1,815円（税込）				

7/1(火)～ フリー遊泳時間帯の運用変更について

2025年7月1日(火)より、フリー遊泳時間帯のコース運用を一部変更させていただきます。
詳細につきましては、プールサイドの掲示物をご確認ください。

フリー遊泳日

毎月 5日・15日・25日

★下記のプログラムが休講となり、その時間帯はフリーでプールをご利用いただけます。
★休講プログラム・・・ 泳法シリーズ ・アクア系 ※有料スクールは実施いたします

アクアプログラム参加方法

①キャップ・ゴーグル・タオルをご持参の上、プールサイドまでお越しください
②レッスン開始30分前から受付開始いたします
③アクアプログラム受付台帳に、『フルネーム』を『カタカナ』で『ご本人さま』がご記入ください
④指導インストラクターがレッスンのご案内をいたしますので、集合してください
※安全管理上、定員のあるクラスがございます。定員になり次第、受付が終了となります

アクアプログラム参加時の注意事項・ご案内

※別紙『アクアプログラムのご案内』をご覧ください、プログラム内容・対象などをご確認ください。
※スイムトレーニング（入門）と30分/45分レッスン併せてのご参加はご遠慮ください。
※レッスン開始後5分が過ぎてのレッスンへのご参加および、途中退場は安全管理上、ご遠慮ください。
※体調管理をお願いいたします。体調に異変を感じた場合は早急にお近くのスイミングキャストまでお申し出ください。（レッスン前に脈拍・血圧をご確認ください。）

スイムトレーニング(夜の時間帯 実施クラス)

夜クラスのみ『初級・中級・上級』すべてのレベルを実施いたします。
※各レベル1コース使用 定員各12名

クロール・背泳ぎ/平泳ぎ・バタフライ

4・5月/8・9月/12・1月 偶数月：平泳ぎ 奇数月：バタフライ
6・7月/10・11月/2・3月 偶数月：クロール 奇数月：背泳ぎ
上記スケジュールでの実施となります。

有料プログラムの受付方法

※パーソナルレッスンは、プールカウンターにて事前予約制
（別料金）となります。おひとり様2枠までの事前予約ができ、予約されたレッスンが終了すると、次の予約が可能となります。翌月の事前予約は、前月の20日（20日が休館日の場合は翌営業日）から事前予約が可能です。
レッスン直前までに欠席の連絡をいただければ、振替レッスンが可能です。
※水中ボールウォーキング・イベントレッスンは、2階メインフロントにてお申込みください。
※スイムスクール・マスタースサークルは、事前登録制（別料金）となります。
2階メインフロントにてお申込みください。

施設利用時の注意事項・ご案内

※身体を拭く為のタオル・水分補給の飲料水をご用意ください。
※プールエリア内への電子機器の持ち込み・ご使用はお止めください。
※プールエリアをご利用の前には、頭の上からシャワーを浴びましょう。
※プール水槽内は装飾品および、眼鏡などは外してからご利用ください。
※ご案内しておりますレッスン内容・コース帯・指導担当は、変更する場合がございます。
スイムスクールは、最大2コース使用します。予めご了承ください。
※レッスン開始5分前から準備をおこないます。予めご了承ください。