



【暫定版】12/1更新

2025/12メカロス調布



店舗情報	
■通称営業時間	(月)木9:00-23:00 (土)9:00-21:00 (日)9:00-20:00
■休館日	金曜日

MEGALOS CHOFU Time Line For Studio , Gym , Aqua																																							
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															
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														
9:00					9:00					9:00					9:00					9:00					9:00														
【無料体験】 9:40-10:10 ZUMBA(30分クラス) 工藤由香					■定員制58名					■定員制32名 9:30-10:15 【特選】 Group Century45					■定員制58名 9:30-10:15 ZUMBA(30分クラス) TOMOKO					無料 9:25-9:55 【有料】太極拳 田中由紀					■定員制43名 9:25-9:55 ZUMBA(30分クラス) 小山直子					■定員制58名 9:00-10:00 メカロスミライ					■定員制43名 9:00-10:00 メカロスミライ				
10:00					■定員制58名 9:55-10:40 バーニングエリート45 松原由香					■定員制58名 10:00-10:40 エンジョイエリート40 ARI					担当変更■定員制43名 10:20-11:05 ZUMBA (45分クラス) TOMOKO					■定員制58名 10:05-10:50 太極拳45 田中由紀					■定員制58名 10:10-10:40 ZUMBA(30分クラス) 小山直子					■定員制58名 10:00-10:30 トランジショナル・ヨガ 小峰美紀					■定員制58名 10:00-10:30 トランジショナル・ヨガ 小峰美紀				
10:30					10:35-11:35 REBORN'S SCHOOL リポート・スクール 谷口陽子					■定員制58名 10:45-10:55 【特選】太極拳 松本真実					■定員制43名 10:55-11:35 ZUMBA(45分クラス) 小山直子					■定員制58名 10:15-11:45 大人のヨガ・スーパースタイル 大原のりこ					■定員制43名 10:45-11:15 ZUMBA(45分クラス) 小山直子					■定員制43名 10:45-11:15 ZUMBA(45分クラス) 小山直子									
11:00					■定員制58名 11:10-11:40 ジャズ・ダンス 金子祐希					■定員制43名 11:00-11:40 バーニングエリート45 松本真実					■定員制43名 11:05-11:35 Group Fight30 土井真希					■定員制58名 11:00-11:30 ZUMBA(30分クラス) 小山直子					■定員制58名 11:40-12:10 ZUMBA(45分クラス) 小山直子					■定員制43名 11:40-12:10 ZUMBA(45分クラス) 小山直子									
11:30					■定員制58名 11:45-12:25 トランジショナル・ヨガ 金子祐希					■定員制58名 11:45-12:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 11:45-12:25 トランジショナル・ヨガ 金子祐希					■定員制58名 11:45-12:25 トランジショナル・ヨガ 金子祐希					■定員制58名 11:45-12:25 トランジショナル・ヨガ 金子祐希														
12:00					■定員制12名 12:00-12:30 ダンス・move 谷口陽子					■定員制58名 12:05-12:25 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 12:05-12:25 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 12:05-12:25 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 12:05-12:25 フリー・ダンス 松本真実														
12:30					■定員制43名 12:40-13:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 12:45-13:15 ZUMBA(45分クラス) 小山直子					■定員制58名 12:45-13:15 ZUMBA(45分クラス) 小山直子					■定員制58名 12:45-13:15 ZUMBA(45分クラス) 小山直子					■定員制58名 12:45-13:15 ZUMBA(45分クラス) 小山直子														
13:00					■定員制43名 13:15-13:45 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 13:20-13:50 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 13:20-13:50 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 13:20-13:50 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 13:20-13:50 フリー・ダンス 松本真実														
13:30					■定員制58名 13:35-13:55 ダンス・move 谷口陽子					■定員制43名 13:45-14:15 ZUMBA(45分クラス) 小山直子					■定員制58名 13:45-14:15 ZUMBA(45分クラス) 小山直子					■定員制58名 13:45-14:15 ZUMBA(45分クラス) 小山直子					■定員制58名 13:45-14:15 ZUMBA(45分クラス) 小山直子														
14:00					■定員制58名 14:00-14:30 太極拳【入門クラス】 松本真実					■定員制58名 14:00-14:30 太極拳【入門クラス】 松本真実					■定員制58名 14:00-14:30 太極拳【入門クラス】 松本真実					■定員制58名 14:00-14:30 太極拳【入門クラス】 松本真実					■定員制58名 14:00-14:30 太極拳【入門クラス】 松本真実														
14:30					■定員制12名 14:30-14:50 【特選】 Group Fight30					■定員制58名 14:35-15:05 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 14:35-15:05 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 14:35-15:05 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 14:35-15:05 フリー・ダンス 松本真実														
15:00					■定員制12名 15:05-15:35 【特選】 Group Century30					■定員制58名 15:10-15:40 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 15:10-15:40 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 15:10-15:40 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 15:10-15:40 フリー・ダンス 松本真実														
15:30					■定員制12名 15:35-16:05 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 15:40-16:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 15:40-16:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 15:40-16:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 15:40-16:10 フリー・ダンス 松本真実														
16:00					■定員制12名 16:05-16:35 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 16:10-16:40 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 16:10-16:40 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 16:10-16:40 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 16:10-16:40 フリー・ダンス 松本真実														
16:30					■定員制12名 16:35-17:05 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 16:40-17:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 16:40-17:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 16:40-17:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 16:40-17:10 フリー・ダンス 松本真実														
17:00					■定員制12名 17:05-17:35 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 17:10-17:40 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 17:10-17:40 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 17:10-17:40 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 17:10-17:40 フリー・ダンス 松本真実														
17:30					■定員制12名 17:35-18:05 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 17:40-18:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 17:40-18:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 17:40-18:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 17:40-18:10 フリー・ダンス 松本真実														
18:00					■定員制12名 18:05-18:35 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 18:10-18:40 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 18:10-18:40 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 18:10-18:40 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 18:10-18:40 フリー・ダンス 松本真実														
18:30					■定員制12名 18:35-19:05 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 18:40-19:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 18:40-19:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 18:40-19:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 18:40-19:10 フリー・ダンス 松本真実														
19:00					■定員制12名 19:10-19:40 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 19:15-19:45 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 19:15-19:45 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 19:15-19:45 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 19:15-19:45 フリー・ダンス 松本真実														
19:30					■定員制12名 19:35-20:05 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 19:40-20:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 19:40-20:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 19:40-20:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 19:40-20:10 フリー・ダンス 松本真実														
20:00					■定員制12名 20:05-20:35 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 20:10-20:40 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 20:10-20:40 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 20:10-20:40 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 20:10-20:40 フリー・ダンス 松本真実														
20:30					■定員制12名 20:35-21:05 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 20:40-21:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 20:40-21:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 20:40-21:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 20:40-21:10 フリー・ダンス 松本真実														
21:00					■定員制12名 21:10-21:40 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 21:15-21:45 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 21:15-21:45 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 21:15-21:45 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 21:15-21:45 フリー・ダンス 松本真実														
21:30					■定員制12名 21:35-22:05 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 21:40-22:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 21:40-22:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 21:40-22:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 21:40-22:10 フリー・ダンス 松本真実														
22:00					■定員制12名 22:05-22:35 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 22:10-22:40 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 22:10-22:40 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 22:10-22:40 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 22:10-22:40 フリー・ダンス 松本真実														
22:30					■定員制12名 22:35-23:05 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 22:40-23:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 22:40-23:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 22:40-23:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 22:40-23:10 フリー・ダンス 松本真実														
23:00					■定員制12名 23:05-23:35 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 23:10-23:40 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 23:10-23:40 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 23:10-23:40 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 23:10-23:40 フリー・ダンス 松本真実														
23:30					■定員制12名 23:35-24:05 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 23:40-24:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 23:40-24:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 23:40-24:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 23:40-24:10 フリー・ダンス 松本真実														
24:00					■定員制12名 24:05-24:35 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 24:10-24:40 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 24:10-24:40 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 24:10-24:40 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 24:10-24:40 フリー・ダンス 松本真実														
24:30					■定員制12名 24:35-25:05 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 24:40-25:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 24:40-25:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 24:40-25:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 24:40-25:10 フリー・ダンス 松本真実														
25:00					■定員制12名 25:05-25:35 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 25:10-25:40 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 25:10-25:40 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 25:10-25:40 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 25:10-25:40 フリー・ダンス 松本真実														
25:30					■定員制12名 25:35-26:05 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 25:40-26:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 25:40-26:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 25:40-26:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 25:40-26:10 フリー・ダンス 松本真実														
26:00					■定員制12名 26:05-26:35 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 26:10-26:40 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 26:10-26:40 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 26:10-26:40 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 26:10-26:40 フリー・ダンス 松本真実														
26:30					■定員制12名 26:35-27:05 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 26:40-27:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 26:40-27:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 26:40-27:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 26:40-27:10 フリー・ダンス 松本真実														
27:00					■定員制12名 27:05-27:35 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 27:10-27:40 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 27:10-27:40 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 27:10-27:40 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 27:10-27:40 フリー・ダンス 松本真実														
27:30					■定員制12名 27:35-28:05 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 27:40-28:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 27:40-28:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 27:40-28:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 27:40-28:10 フリー・ダンス 松本真実														
28:00					■定員制12名 28:05-28:35 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 28:10-28:40 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 28:10-28:40 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 28:10-28:40 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 28:10-28:40 フリー・ダンス 松本真実														
28:30					■定員制12名 28:35-29:05 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 28:40-29:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 28:40-29:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 28:40-29:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 28:40-29:10 フリー・ダンス 松本真実														
29:00					■定員制12名 29:05-29:35 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 29:10-29:40 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 29:10-29:40 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 29:10-29:40 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 29:10-29:40 フリー・ダンス 松本真実														
29:30					■定員制12名 29:35-30:05 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 29:40-30:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 29:40-30:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 29:40-30:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 29:40-30:10 フリー・ダンス 松本真実														
30:00					■定員制12名 30:05-30:35 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 30:10-30:40 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 30:10-30:40 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 30:10-30:40 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 30:10-30:40 フリー・ダンス 松本真実														
30:30					■定員制12名 30:35-31:05 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 30:40-31:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 30:40-31:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 30:40-31:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 30:40-31:10 フリー・ダンス 松本真実														
31:00					■定員制12名 31:05-31:35 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 31:10-31:40 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 31:10-31:40 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 31:10-31:40 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 31:10-31:40 フリー・ダンス 松本真実														
31:30					■定員制12名 31:35-32:05 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 31:40-32:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 31:40-32:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 31:40-32:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 31:40-32:10 フリー・ダンス 松本真実														
32:00					■定員制12名 32:05-32:35 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 32:10-32:40 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 32:10-32:40 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 32:10-32:40 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 32:10-32:40 フリー・ダンス 松本真実														
32:30					■定員制12名 32:35-33:05 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 32:40-33:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 32:40-33:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 32:40-33:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 32:40-33:10 フリー・ダンス 松本真実														
33:00					■定員制12名 33:05-33:35 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 33:10-33:40 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 33:10-33:40 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 33:10-33:40 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 33:10-33:40 フリー・ダンス 松本真実														
33:30					■定員制12名 33:35-34:05 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 33:40-34:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 33:40-34:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 33:40-34:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 33:40-34:10 フリー・ダンス 松本真実														
34:00					■定員制12名 34:05-34:35 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 34:10-34:40 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 34:10-34:40 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 34:10-34:40 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 34:10-34:40 フリー・ダンス 松本真実														
34:30					■定員制12名 34:35-35:05 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 34:40-35:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 34:40-35:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 34:40-35:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 34:40-35:10 フリー・ダンス 松本真実														
35:00					■定員制12名 35:05-35:35 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 35:10-35:40 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 35:10-35:40 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 35:10-35:40 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 35:10-35:40 フリー・ダンス 松本真実														
35:30					■定員制12名 35:35-36:05 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 35:40-36:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 35:40-36:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 35:40-36:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 35:40-36:10 フリー・ダンス 松本真実														
36:00					■定員制12名 36:05-36:35 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 36:10-36:40 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 36:10-36:40 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 36:10-36:40 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 36:10-36:40 フリー・ダンス 松本真実														
36:30					■定員制12名 36:35-37:05 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 36:40-37:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 36:40-37:10 フリー・ダンス 松本真実					■定員制58名 36:40-3																			

2025年12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 2025年12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

	月 曜 日					火 曜 日					水 曜 日					木 曜 日					土 曜 日					日 曜 日									
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
	[9:00 OPEN]					[9:00 OPEN]					[9:00 OPEN]					[9:00 OPEN]					[9:00 OPEN]					[9:00 OPEN]									
9:00																																			
9:30																																			
10:00	ゆつり歩行 ■定員24名■ 10:00～10:20																																		
10:30	アクアダンス ■定員40名■ 10:25～10:55 米田幹子					ずつきり肩・腰・膝 ■定員24名■ 10:30～10:50											アクアダンス ■定員40名■ 10:25～10:55 鈴木肇人																		
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 スイムトレーニング30 初級・中級 ■定員各12名■ 11:25～11:55					飛びのて 夢見は 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					アクアアドバンス ■定員40名 ■ 11:05～11:35 小川万里														
11:30																																			
12:00	スイムスクール マスターズクラス 12:00～13:00					リボーンスイム 12:00～13:00 【有料登録制】 大塚 知美					種目変更					平泳ぎ・バタフライ/入門 12:05～12:25 平泳ぎ・バタフライ/応用 12:30～12:50					飛びのて 夢見は ご遠慮ください。					スイムスクール 上級 12:00～13:00 武藤 慎					フィンスイム ■定員20名 ■ 12:00～12:20				
12:30																															アクアダンス ■定員40名 ■ 12:25～12:55 鈴木肇人				
13:00	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					水中ボールウォーキング 13:30～14:00					14.21日 12:25-13:10 【有料】ラテン 佐々木純子					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														
13:30																																			
14:00											パーソナルレッスン 14:00～14:30 池田 純					14.21日 12:25-13:10 【有料】ラテン 佐々木純子																			
14:30											パーソナルレッスン 14:30～15:00 池田 純					14.21日 12:25-13:10 【有料】ラテン 佐々木純子																			
15:00	パーソナルレッスン 15:00～15:30 武藤 慎															14.21日 12:25-13:10 【有料】ラテン 佐々木純子																			
15:30	パーソナルレッスン 15:30～16:00 武藤 慎															14.21日 12:25-13:10 【有料】ラテン 佐々木純子																			
16:00																14.21日 12:25-13:10 【有料】ラテン 佐々木純子																			
16:30																14.21日 12:25-13:10 【有料】ラテン 佐々木純子																			
17:00																14.21日 12:25-13:10 【有料】ラテン 佐々木純子																			
17:30																14.21日 12:25-13:10 【有料】ラテン 佐々木純子																			
18:00																14.21日 12:25-13:10 【有料】ラテン 佐々木純子																			
18:30																14.21日 12:25-13:10 【有料】ラテン 佐々木純子																			
19:00																14.21日 12:25-13:10 【有料】ラテン 佐々木純子																			
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										14.21日 12:25-13:10 【有料】ラテン 佐々木純子																			
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					マスターズサークル 20:30～21:30 【有料登録制】 清水 祐谷					種目変更					アクアダンス ■定員40名 ■ 20:00～20:30 石原康恵														
20:30																																			
21:00	スイムトレーニング45 ■定員各12名 ■ 21:00～21:45																				スイムトレーニング45 ■定員各12名 ■ 21:00～21:45					プールエリア 20:50 CLOSE					☆マスターズサークル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）				
21:30						フィンスイム60 21:10～22:10 【有料】																													
22:00																																			
22:30																																			
22:50																																			
23:00																																			
プールエリア 22:50 CLOSE																																			

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レッスンの開始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」でご本人さまにご記入ください
 - 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分が過ぎた後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名までの事前予約がで、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、当該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階メインフロアにてお申込みください。
※スイムスクール・マスターズサークルは、事前登録制（別料金）となります。
2階メインフロア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、顔の上からシャワーを浴びましょう。
- ※プール水内には鏡・飲み物・化粧品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・コース等・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、最大スコース使用します。予めご了承ください。
- ※レッスン開始5分前から準備をお願いします。予めご了承ください。
- ※プールエリアご利用後は、身体の水気を十分に拭いてからロカへお戻りください。