

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

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 宮業開始 9:00			9:00 宮業開始 9:00			9:00 宮業開始 9:00			9:00 宮業開始 9:00			9:00 宮業開始 9:00			9:00 宮業開始 9:00		
9:30 【無料登録制】	■定員制58名		9:40-10:10 サークル・ウォーキング 谷口悦子	9:40-10:10 ZUMBA(30分クラス) 工藤哲也		9:30 【無料登録制】	■定員制43名		9:30-10:15 ウォーカーフィット 松井千明	■定員制58名		9:35-10:05 ランエクスプレスコサルサ® 田中由紀	■定員制43名		9:00-10:00 メガロスマライク	9:00-10:00 メガロスマライク	
10:00 有料■定員制12名	■定員制58名		10:25-10:55 エジョイエイロ 工藤哲也	10:25-10:55 バーニングエア045 松原由香		10:55-10:40 エジョイエイロ40 ARI	10:00-10:40 エンジョイエイロ40 ARI		10:30-11:00 ダンベル体操 武藤千夏	■定員制58名		10:05-10:50 太極拳45 田中由紀	■定員制58名		10:00-10:40 メガロスマライク	10:00-10:30 トライシオナルヨガ 盛園尚美	
10:30 リボーンズスクール 谷口悦子	■定員制58名		11:05-11:35 REBORNS SCHOOL	11:05-11:35 REBORNS SCHOOL		11:00-11:45 エンジョイステップ 松原由香	■定員制40名		11:30-11:45 ZUMBA(30分クラス) 小山江里子	■定員制58名		10:15-10:45 エプロマスター 小林垂恵記	■定員制43名		10:00-10:00 メガロスマライク	10:00-10:30 トライシオナルヨガ 盛園尚美	
11:00 リボーンズスクール 谷口悦子	■定員制58名		11:10-11:40 シニアピーロガ 金子知弘	11:10-11:40 ビューティーワーク45 松本真実	時間変更■定員制43名	11:45-11:55 かんたんヨガ	10:45-10:55 かんたんヨガ		11:20-12:20 REBORNS SCHOOL	■定員制40名		11:05-11:35 Group Fight30 土屋勇毅	■定員制58名		10:45-10:55 かんたんヨガ	10:45-11:15 やさしいピーロガ 佐々木純子	
11:30 ■定員32名	■定員制58名		12:00-12:30 歌っこmove 谷口悦子	12:00-12:30 トライシオナルヨガ 佐野大鷲	時間変更■映像15名	11:45-11:55 脚~デコルテ	11:45-11:55 脚~デコルテ		11:40-12:10 サークル・健康 佐野大鷲	■定員制43名		11:00-11:30 ZUMBA(30分クラス) 小山江里子	■定員制58名		10:45-11:55 脚~デコルテ	10:40-11:25 ZUMBA(45分クラス) 佐々木純子	
12:00 ■定員43名	■定員制58名		12:50-13:20 フラダンス 西山佳代	12:40-13:10 バーニングエア045 金子知弘	■定員制58名	12:45-12:55 映像ケータ	12:45-12:55 映像ケータ		12:10-12:55 Group Power45	■定員制43名		11:50-12:30 エンジョイエイロ40 小山貴史	■定員制58名		11:45-11:55 脚~デコルテ	11:40-12:10 ランエクスプレス® 佐々木純子	
12:30 ■定員43名	■定員制58名		13:25-14:05 【映像】 Group Blast30	13:25-13:55 ボディロー 木澤豊	■定員制43名	13:45-13:55 映像ケータ	13:45-13:55 映像ケータ		12:45-13:10 健美操45 田中真緒	■定員制43名		11:45-12:30 トライシオナルヨガ45 谷野ゆかり	■定員制58名		11:45-11:55 脚~デコルテ	11:45-12:45 メガロスマライク	
13:00 ■定員58名	■定員制43名		14:00-14:40 太極拳入門24式 堀岡美奈江	14:00-14:30 VOLT BOX15 佐藤大鷲	■定員制43名	14:45-14:55 映像ケータ	14:45-14:55 映像ケータ		12:45-13:15 ジャズダンスNEXT30 栗原妃美	■定員制43名		12:45-13:45 5.19: シニアピーロガ 12.26: パーヨガ 熊谷ゆかり	■定員制58名		11:45-11:55 脚~デコルテ	11:45-12:45 メガロスマライク	
13:30 ■映像20名	■映像20名		14:20-14:50 【映像】 Group Fight30	14:20-14:50 やさしいジズダンス 木澤豊	■定員制43名	14:45-14:55 映像ケータ	14:45-14:55 映像ケータ		13:30-13:45 ダンベル体操 谷口悦子	■定員制13名		13:30-14:00 やさしいピーロガ 栗原妃美	■定員制58名		11:45-11:55 脚~デコルテ	11:45-12:45 メガロスマライク	
14:00 ■映像32名	■映像32名		15:05-15:35 【映像】 Group Centergy30	15:05-15:35 【有料】太極拳 堀岡美奈江	■定員制43名	15:45-15:55 映像ケータ	15:45-15:55 映像ケータ		13:30-14:10 VOLT BOX15 佐藤大鷲	■定員制13名		13:30-14:00 トライシオナルヨガ 栗原妃美	■定員制58名		11:45-11:55 脚~デコルテ	11:45-12:45 メガロスマライク	
14:30 ■映像32名	■映像32名		16:00-16:30 アフタースクール	16:00-16:30 アフタースクール	■定員制43名	16:45-16:55 映像ケータ	16:45-16:55 映像ケータ		14:00-14:40 太極拳スクール 松島駒樹	■定員制43名		14:00-14:40 トライシオナルヨガ40 栗原妃美	■定員制58名		11:45-11:55 脚~デコルテ	11:45-12:45 メガロスマライク	
15:00 ■映像32名	■映像32名		16:30-17:30 キッズストリートダンス	16:30-17:30 キッズストリートダンス	■定員制43名	16:45-16:55 映像ケータ	16:45-16:55 映像ケータ		14:40-15:10 太極拳スクール 松島駒樹	■定員制43名		14:40-15:10 トライシオナルヨガ40 栗原妃美	■定員制58名		11:45-11:55 脚~デコルテ	11:45-12:45 メガロスマライク	
15:30 ■定員12名	■定員12名		17:30-18:30 アフタースクール	17:30-18:30 アフタースクール	■定員制43名	17:45-17:55 映像ケータ	17:45-17:55 映像ケータ		15:30-16:30 メガロスマライク	■定員制43名		15:30-16:30 メガロスマライク	■定員制58名		11:45-11:55 脚~デコルテ	11:45-12:45 メガロスマライク	
16:00 ■定員17:20 大人のバエスクール 伊藤サキ	■定員17:20 大人のバエスクール 伊藤サキ		16:30-17:30 キッズスマイル	16:30-17:30 キッズスマイル	■定員制43名	17:45-17:55 映像ケータ	17:45-17:55 映像ケータ		16:30-17:30 メガロスマライク	■定員制43名		16:30-17:30 メガロスマライク	■定員制58名		11:45-11:55 脚~デコルテ	11:45-12:45 メガロスマライク	
16:30 ■定員17:20 大人のバエスクール 伊藤サキ	■定員17:20 大人のバエスクール 伊藤サキ		17:30-18:30 ジュニアアストリーダンス	17:30-18:30 ジュニアアストリーダンス	■定員制43名	17:45-17:55 映像ケータ	17:45-17:55 映像ケータ		16:30-17:30 メガロスマライク	■定員制43名		16:30-17:30 メガロスマライク	■定員制58名		11:45-11:55 脚~デコルテ	11:45-12:45 メガロスマライク	
17:00 ■定員18:30 アフタースクール	■定員18:30 アフタースクール		17:30-18:30 ジュニアアストリーダンス	17:30-18:30 ジュニアアストリーダンス	■定員制43名	17:45-17:55 映像ケータ	17:45-17:55 映像ケータ		17:30-18:30 アフタースクール	■定員制43名		17:30-18:30 アフタースクール	■定員制58名		11:45-11:55 脚~デコルテ	11:45-12:45 メガロスマライク	
17:30 ■定員18:30 アフタースクール	■定員18:30 アフタースクール		17:30-18:30 キッズスマイル	17:30-18:30 キッズスマイル	■定員制43名	17:45-17:55 映像ケータ	17:45-17:55 映像ケータ		17:30-18:30 メガロスマライク	■定員制43名		17:30-18:30 メガロスマライク	■定員制58名		11:45-11:55 脚~デコルテ	11:45-12:45 メガロスマライク	
18:00 ■定員18:30 アフタースクール	■定員18:30 アフタースクール		17:30-18:30 ジュニアアストリーダンス	17:30-18:30 ジュニアアストリーダンス	■定員制43名	17:45-17:55 映像ケータ	17:45-17:55 映像ケータ		17:30-18:30 アフタースクール	■定員制43名		17:30-18:30 アフタースクール	■定員制58名		11:45-11:55 脚~デコルテ	11:45-12:45 メガロスマライク	
18:30 ■定員18:30 アフタースクール	■定員18:30 アフタースクール		17:30-18:30 キッズスマイル	17:30-18:30 キッズスマイル	■定員制43名	17:45-17:55 映像ケータ	17:45-17:55 映像ケータ		17:30-18:30 メガロスマライク	■定員制43名		17:30-18:30 メガロスマライク	■定員制58名		11:45-11:55 脚~デコルテ	11:45-12:45 メガロスマライク	
19:00 ■定員30名	■定員30名		19:30-20:00 サークル・ランニング 中澤徳乃香	19:30-20:00 TOKIPPA30 姫野真里	■定員制43名	19:45-19:55 映像ケータ	19:45-19:55 映像ケータ		19:45-20:15 ZUMBA(30分クラス) TOMOKO	■定員制13名		19:00-19:45 フレースタイル45 芝	■定員制13名		19:45-19:55 脚~デコルテ	19:45-19:55 脚~デコルテ	
19:30 ■定員30名	■定員30名		20:20-20:50 Group Groove30 姫野真里	20:20-20:50 TOKIPPA30 吉田暁一郎	■定員制43名	20:45-20:55 映像ケータ	20:45-20:55 映像ケータ		20:45-20:55 TOKIPPA30 吉田暁一郎	■定員制43名		19:1					

2026年2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

2026年2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

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

每月 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キヤップ・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」をご覧いただき、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

## 水曜日 クロール・背泳ぎ/平泳ぎ・バタフライ

2月・6月・10月⇒クロール	4月・8月・12月⇒平泳ぎ
3月・7月・11月⇒背泳ぎ	5月・9月・1月⇒バタフライ
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、ブルー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る、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。

※水中ポールウォーキング・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・コース表・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。
- ※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ッカーアーお戻りください。