



【暫定版】1/1更新

2026/2メガロス調布



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

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	
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			
【無料登録制】		■定員制58名				■定員制43名		■定員制58名				■定員制43名		■定員制58名				9:00-10:00 メガロスミライク		9:00-10:00 メガロスミライク			
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				9:55-10:40 バーニングエアPO45 松原由香		10:00-10:40 エンジョイエアPO40 ARI				9:30-10:15 ウォー・カズム 松井千明		9:35-10:05 ラテンエクスプレッソサルス® TOMOKO				10:05-10:50 太極拳45 田中由紀		10:10-10:40 ZUMBA(30分クラス) 小山江里子			
有料■定員制12名		■定員制58名				10:25-10:55 エンジョイエアPO 工藤哲也		10:25-10:55 エンジョイエアPO 工藤哲也		10:45-10:55 【映像】観戦クア		10:30-11:00 タンベル体操 武藤千夏		10:20-11:05 ZUMBA (45分クラス) TOMOKO				10:05-10:50 太極拳45 田中由紀		10:10-10:40 ZUMBA(30分クラス) 小山江里子			
10:35-11:35 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール 谷口悦子		■定員制58名				11:00-11:45 ビューティーワーク45 松本真実		10:55-11:25 エンジョイステップ 松原由香		10:45-10:55 観戦クア		11:20-12:20 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール 山川麻衣		11:20-12:05 エンジョイステップ 秋山由紀		11:45-11:55 胸〜デコルテ		11:05-11:35 Group Fight30 土屋勇毅		11:00-11:30 ZUMBA(30分クラス) 小山江里子		10:45-10:55 観戦クア	
■定員32名		■定員制58名		11:45-11:55 胸〜デコルテ		時間変更■映像15名		11:40-12:10 サークル・健康 佐藤大樹		11:45-11:55 観戦クア		11:20-12:05 エンジョイステップ 秋山由紀		11:20-12:05 エンジョイステップ 秋山由紀		11:45-11:55 胸〜デコルテ		11:05-11:35 Group Fight30 土屋勇毅		11:00-11:30 ZUMBA(30分クラス) 小山江里子		10:45-10:55 観戦クア	
12:00-12:30 歌ってmove 谷口悦子		11:55-12:25 トラディショナルヨーガ 金子知弘				12:10-12:55 【映像】 Group Power45		12:25-13:10 健美操45 志田香織		12:45-12:55 胸〜肩クア		12:45-13:15 ジャズダンスNEXT30 栗原紀美		12:30-13:10 やさしいピラティス40 白山由美		12:45-12:55 観戦クア		12:00-12:30 しなやかバレエストレッチ30 前田薫		12:00-12:30 エンジョイエアPO 相田恵美子		12:15-12:35 お笑い体操・発汗エクササイズ	
■定員制58名		■定員制58名		12:45-12:55 観戦クア		■定員制43名		■定員制13名		13:45-13:55 お笑い体操・発汗エクササイズ		13:25-14:25 【有料】ジャズダンス 栗原紀美		13:30-14:00 トラディショナルヨーガ 瀧美晴子		13:45-13:55 お笑い体操・発汗エクササイズ		12:45-13:30 Group Fight45 土屋勇毅		12:45-13:30 リトエス Sae		13:15-13:25 観戦クア	
■定員制43名		12:40-13:10 ダンスエアPO 金子知弘				■定員制43名		■定員制13名		13:45-13:55 お笑い体操・発汗エクササイズ		13:25-14:25 【有料】ジャズダンス 栗原紀美		13:30-14:00 トラディショナルヨーガ 瀧美晴子		13:45-13:55 お笑い体操・発汗エクササイズ		12:45-13:30 Group Fight45 土屋勇毅		12:45-13:30 リトエス Sae		13:15-13:25 観戦クア	
■映像20名		13:25-13:55 ボディフロー 木澤豊		13:45-13:55 お笑い体操・発汗エクササイズ		■定員制43名		■定員制13名		13:45-13:55 お笑い体操・発汗エクササイズ		13:25-14:25 【有料】ジャズダンス 栗原紀美		13:30-14:00 トラディショナルヨーガ 瀧美晴子		13:45-13:55 お笑い体操・発汗エクササイズ		12:45-13:30 Group Fight45 土屋勇毅		12:45-13:30 リトエス Sae		13:15-13:25 観戦クア	
13:35-14:05 【映像】 Group Blast30		■定員制58名		14:45-14:55 観戦クア		14:00-14:30 太極拳【入門24式】 増岡美奈江		■定員制58名		14:45-14:55 観戦クア		14:40-16:10 太極拳スクール 松島勇樹		14:20-15:00 ヒーリングアロマヨーガ40 滝美晴子		14:45-14:55 観戦クア		14:50-15:20 やすらぎヨーガ30 松尾洋一郎		15:00-15:20 【映像】 VOLT BOX20 桜井征雄		14:15-14:25 胸〜デコルテ	
■映像32名		14:10-14:40 やさしいジャズダンス 木澤豊		14:45-14:55 観戦クア		14:40-15:40 【有料】太極拳 増岡美奈江		14:30-15:15 リトエス 岩田香織		14:45-14:55 観戦クア		14:40-16:10 太極拳スクール 松島勇樹		14:20-15:00 ヒーリングアロマヨーガ40 滝美晴子		14:45-14:55 観戦クア		14:50-15:20 やすらぎヨーガ30 松尾洋一郎		15:00-15:20 【映像】 VOLT BOX20 桜井征雄		14:15-14:25 胸〜デコルテ	
■映像32名		14:50-15:35 【映像】 Group Centergy30		14:45-14:55 観戦クア		14:40-15:40 【有料】太極拳 増岡美奈江		14:30-15:15 リトエス 岩田香織		14:45-14:55 観戦クア		14:40-16:10 太極拳スクール 松島勇樹		14:20-15:00 ヒーリングアロマヨーガ40 滝美晴子		14:45-14:55 観戦クア		14:50-15:20 やすらぎヨーガ30 松尾洋一郎		15:00-15:20 【映像】 VOLT BOX20 桜井征雄		14:15-14:25 胸〜デコルテ	
有料■定員制12名		14:50-15:50 【有料】ジャズダンス 木澤豊		14:45-14:55 観戦クア		14:40-15:40 【有料】太極拳 増岡美奈江		14:30-15:15 リトエス 岩田香織		14:45-14:55 観戦クア		14:40-16:10 太極拳スクール 松島勇樹		14:20-15:00 ヒーリングアロマヨーガ40 滝美晴子		14:45-14:55 観戦クア		14:50-15:20 やすらぎヨーガ30 松尾洋一郎		15:00-15:20 【映像】 VOLT BOX20 桜井征雄		14:15-14:25 胸〜デコルテ	
15:50-17:20 大人のバレエスクール 伊藤サキ		16:30-17:30 キッズアダダンス		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		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		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		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		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	
17:30-18:30 アフタースクール		17:30-18:30 ジュニアアダダンス		17:30-18:30 ジュニアストリートダンス		17:30-18:30 ジュニアストリートダンス		17:30-18:30 ジュニアストリートダンス		17:30-18:30 ジュニアストリートダンス		17:30-18:30 ジュニアストリートダンス		17:30-18:30 ジュニアストリートダンス		17:30-18:30 ジュニアストリートダンス		17:30-18:30 ジュニアストリートダンス		17:30-18:30 ジュニアストリートダンス		17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	
18:00				18:00				18:00				18:00				18:00				18:00			
18:30				18:30				18:30				18:30				18:30				18:30			
19:00				19:00				19:00				19:00				19:00				19:00			
【無料登録制】		■定員制30名		19:30-20:00 TOBIPPA30 姫野真里		■定員制13名		19:45-20:15 ZUMBA(30分クラス) TOMOKO		19:45-19:55 胸〜デコルテ		19:30-20:00 【映像】 Group Power30		19:30-20:00 Group Blast30 山川麻衣		19:45-19:55 観戦クア		19:00-19:45 フリースタイル45 芝		19:15-19:45 VOLT BOX30 正木真		19:45-19:55 胸〜デコルテ	
■定員制43名		■定員制58名		20:20-20:50 Group Groove30 中澤穂乃香		■定員制13名		20:25-20:45 【映像】VOLT BOX20 吉田竜一		20:45-20:55 観戦クア		20:20-21:00 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎		20:15-20:45 TOBIPPA30 山川麻衣		20:45-20:55 カンたんヨーガ		20:05-20:35 エンジョイエアPO30 笹木福志広		20:00-20:30 【映像】VOLT BOX30 正木真		20:45-20:55 胸〜デコルテ	
■定員制43名		■定員制40名		21:10-21:40 エンジョイエアPO30 姫野真里		■定員制40名		21:05-21:50 Group Blast45 中澤穂乃香		21:45-21:55 観戦クア		21:15-22:00 【映像】 Group Centergy45 堀内辰雄		21:00-21:45 Group Fight45 木地谷大河		21:45-21:55 観戦クア		20:50-21:35 バーニングエアPO45 笹木福志広		20:45-21:30 Group Power45 桜井征雄		20:45-20:55 観戦クア	
22:00				22:00				22:00				22:00				22:00				22:00			
22:30				22:30				22:30				22:30				22:30				22:30			
23:00				23:00				23:00				23:00				23:00				23:00			
マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00 (24時間会員様全23:00完全チェックアウト)				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00 (24時間会員様全23:00完全チェックアウト)				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00 (24時間会員様全23:00完全チェックアウト)			
マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00			
マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00			
マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00			
マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00			
マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00			
マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00			
マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00			
マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00			
マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00			
マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00			
マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00			
マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00			
マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00			
マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00			
マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00			
マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00			
マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00			
マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00			
マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00			
マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00			
マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00			
マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00			
マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00			
マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00			
マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00			
マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・			

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

	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 OPEN】					【9:00 OPEN】					【9:00 OPEN】					【9:00 OPEN】				
9:00																				
9:30																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				
10:00	ゆっくり歩行 ■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					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										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 マスタースクラス 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					クロール・背泳ぎ/入門 12:05～12:25					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											クロール・背泳ぎ/応用 12:30～12:50									
13:00	フィンスイム ■定員20名 ■ 13:10～13:30					マスタースサークル 13:00～14:00 【有料登録制】 清水 祐谷										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				
13:30											水中ボールウォーキング 13:30～14:00									
14:00											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				
14:30											パーソナルレッスン 14:30～15:00 児玉 純					アクアアドバンス ■定員40名 ■ 14:45～15:15 早川陽佑				
15:00	パーソナルレッスン 15:00～15:30 武藤 慎																			
15:30	パーソナルレッスン 15:30～16:00 武藤 慎																			
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																			
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 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											マスタースサークル 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																				
23:00	プールエリア 22:50 CLOSE																			

	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：武藤 慎 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 21:00	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）					
☆水中運動サークル☆ 活動日 2/5(木)・2/19(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！											

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

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、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。

※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へお戻りください。