



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

時間	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																	
9:30	【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		9:25-9:55 【短期イベント】太極拳 田中由紀		9:00-10:00 メガロスミライク	9:00-10:00 メガロスミライク		■定員制43名	■定員制58名		
10:00	9:40-10:10 サークルウォーキング 谷口悦子	ZUMBA(30分クラス) 工藤信也		9:55-10:40 バーニングエアロ45 松原由香	10:00-10:40 エンジョイエアロ40 ARI		短当者変更 ■定員制43名	10:20-11:05 ZUMBA (45分クラス) TOMOKO		10:05-10:50 太極拳45 田中由紀	■定員制58名	10:15-11:45 【大人スクール】 バレエ	■定員制58名	10:15-10:45 エアロマスター 小林亜紀恵	■定員制43名	■定員制58名	10:00-10:30 トラディショナルヨーガ 盛岡尚美	■定員制58名
10:30	10:25-10:55 エンジョイエアロ 工藤信也	■定員制58名	10:45-10:55 【映像】	■定員制43名	■定員制40名	10:45-10:55 かんたんヨーガ	■定員制12名	■定員制40名	■定員制58名	■定員制43名	■定員制58名	10:15-11:45 【大人スクール】 バレエ	■定員制58名	10:45-10:55 踊り	■定員制43名	■定員制58名	10:45-11:15 やさしいピラティス 盛岡尚美	■定員制58名
11:00	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 ビューティーウォーク45 松本真実	10:55-11:25 エンジョイステップ 松原由香		■定員制12名	■定員制40名	■定員制58名	11:05-11:35 Group Fight30 土屋勇毅	■定員制58名	11:00-11:45 ZUMBA(30分クラス) 小山江里子	■定員制58名	11:00-11:45 ZUMBA(45分クラス) 小林亜紀恵	■定員制43名	■定員制58名	10:45-11:15 ZUMBA(45分クラス) 佐々木純子	■定員制58名
11:30	■定員制32名	■定員制58名	11:45-11:55 踊り	時間変更 ■映像15名	11:40-12:10 サークル健康 佐藤大将	11:45-11:55 踊り	■定員制43名	■定員制58名	■定員制58名	11:20-12:20 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール 山川麻衣	■定員制58名	11:45-12:30 トラディショナルヨーガ45 熊谷ゆかり	■定員制58名	11:45-11:55 踊り	■定員制43名	■定員制58名	11:40-12:10 ラテンエアロ 佐々木純子	■定員制43名
12:00	12:00-12:30 歌ってmove 谷口悦子	■定員制58名		12:10-12:55 【映像】 Group Power45	12:25-13:10 健美操45 志田香織		■定員制43名	■定員制58名	■定員制58名	11:50-12:30 エンジョイエアロ40 小山真史	■定員制58名	12:00-12:30 しなやかバレエストレッチ30 前田薫	■定員制58名	12:00-12:30 エンジョイエアロ 相田恵美子	■定員制43名	■定員制58名	11:45-12:45 メガロスミライク	■定員制58名
12:30	■定員制43名	■定員制58名	12:45-12:55 踊り	■定員制43名	■定員制13名	12:45-12:55 踊り	■定員制43名	■定員制58名	■定員制58名	12:45-13:15 ジャズダンスNEXT30 栗原妃美	■定員制58名	12:45-13:30 Group Fight45 土屋勇毅	■定員制58名	12:45-13:30 リトモ Sae	■定員制43名	■定員制58名	8.15日 12:25-13:10 【短期イベント】ラテン 佐々木純子 ※1.22日(映像) Group Groove60	■定員制58名
13:00	12:50-13:20 フラダンス 西山佳代	■定員制58名		13:15-13:45 タンベル体操 谷口悦子	13:30-13:45 VOLT BOX15 佐藤大将	13:45-13:55 踊り	■定員制43名	■定員制58名	■定員制58名	13:25-14:25 【短期イベント】 ジャズダンス 栗原妃美	■定員制58名	13:35-14:05 フラダンス 西山佳代	■定員制58名	13:45-14:30 【映像】 Group Centergy45	■定員制35名	■定員制58名	12:45-13:45 メガロスミライク	■定員制58名
13:30	■映像20名	■定員制58名	13:45-13:55 踊り	■定員制43名	■定員制13名	13:55-14:10 VOLT BOX15 佐藤大将	■定員制43名	■定員制58名	■定員制58名	14:00-14:30 太極拳【入門24式】 増岡美奈江	■定員制58名	14:10-14:40 Infinity flow 佐藤大将	■定員制58名	14:15-14:25 踊り	■定員制43名	■定員制58名	13:45-14:30 【映像】 Group Centergy45	■定員制58名
14:00	■映像32名	■定員制58名	14:15-14:55 踊り	14:00-14:30 太極拳【入門24式】 増岡美奈江	■定員制58名	14:30-15:15 リトモ 若田香織	■定員制43名	■定員制58名	■定員制58名	14:40-16:10 【大人スクール】 太極拳 松島勇樹	■定員制58名	14:25-14:55 背骨コンディショニング 石原康恵	■定員制58名	14:50-15:20 やさしいヨーガ30 松尾洋一郎	■定員制43名	■定員制58名	14:45-15:30 【映像】 Group Goove45	■定員制58名
14:30	■映像32名	■定員制58名	14:45-14:55 踊り	14:30-15:15 リトモ 若田香織	■定員制58名	14:45-14:55 踊り	■定員制43名	■定員制58名	■定員制58名	14:40-16:10 【大人スクール】 太極拳 松島勇樹	■定員制58名	14:50-15:20 やさしいヨーガ30 松尾洋一郎	■定員制43名	15:00-15:20 【映像】VOLT BOX20 松尾洋一郎	■定員制43名	■定員制58名	14:45-15:30 【映像】 Group Goove45	■定員制58名
15:00	■映像32名	■定員制58名	15:15-15:35 踊り	14:40-15:40 【短期イベント】 ジャズダンス 増岡美奈江	■定員制58名	15:30-16:30 アフタースクール	■定員制43名	■定員制58名	■定員制58名	14:55-16:10 【短期イベント】 バレエ 高井景介	■定員制58名	15:35-16:15 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎	■定員制43名	15:35-15:55 VOLT BOX20 松尾洋一郎	■定員制43名	■定員制58名	14:45-15:30 【映像】 Group Goove45	■定員制58名
15:30	■定員制12名	■定員制58名	15:45-15:55 踊り	15:30-16:30 アフタースクール	■定員制58名	16:30-17:30 キッズストリートダンス	■定員制43名	■定員制58名	■定員制58名	15:30-16:30 メガロスミライク	■定員制58名	16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ	■定員制27名	16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ	■定員制43名	■定員制58名	15:45-16:30 【映像】 Group Power45	■定員制58名
16:00	15:50-17:20 【大人スクール】 バレエ 伊藤サキ	■定員制58名		16:30-17:30 キッズストリートダンス	■定員制58名	16:30-17:30 メガロスミライク	■定員制43名	■定員制58名	■定員制58名	16:30-17:30 キッズストリートダンス	■定員制58名	16:30-17:30 メガロスミライク	■定員制43名	17:10-18:25 【短期イベント】 バレエ 伊藤サキ	■定員制43名	■定員制58名	16:15-17:00 Group Fight45 木地谷大河	■定員制58名
16:30	16:30-17:30 キッズアダランス	■定員制58名		17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	■定員制58名	17:30-18:30 ミライクRUN	■定員制43名	■定員制58名	■定員制58名	17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	■定員制58名	17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	■定員制43名	17:30-18:30 ミライクラン	■定員制43名	■定員制58名	17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	■定員制58名
17:00	17:30-18:30 アフタースクール	■定員制58名		17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	■定員制58名	17:30-18:30 ミライクRUN	■定員制43名	■定員制58名	■定員制58名	17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	■定員制58名	17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	■定員制43名	17:30-18:30 ミライクラン	■定員制43名	■定員制58名	17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	■定員制58名
17:30	17:30-18:30 アフタースクール	■定員制58名		17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	■定員制58名	17:30-18:30 ミライクRUN	■定員制43名	■定員制58名	■定員制58名	17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	■定員制58名	17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	■定員制43名	17:30-18:30 ミライクラン	■定員制43名	■定員制58名	17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	■定員制58名
18:00	17:30-18:30 アフタースクール	■定員制58名		17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	■定員制58名	17:30-18:30 ミライクRUN	■定員制43名	■定員制58名	■定員制58名	17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	■定員制58名	17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	■定員制43名	17:30-18:30 ミライクラン	■定員制43名	■定員制58名	17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	■定員制58名
18:30	18:30-19:30 アフタースクール	■定員制58名		18:30-19:30 ジュニアストリートダンス	■定員制58名	18:30-19:30 ミライクRUN	■定員制43名	■定員制58名	■定員制58名	18:30-19:30 ジュニアストリートダンス	■定員制58名	18:30-19:30 ジュニアストリートダンス	■定員制43名	18:30-19:30 ミライクラン	■定員制43名	■定員制58名	18:30-19:30 ジュニアストリートダンス	■定員制58名
19:00	19:30-20:00 サークルウォーキング 中澤穂乃香	■定員制30名		19:45-20:15 ZUMBA(30分クラス) TOMOKO	19:45-20:15 VOLT BOX30 吉田唯一	19:45-19:55 踊り	■映像15名	■定員制58名	■定員制58名	19:00-19:45 フリースタイル45 芝	■定員制13名	19:15-19:45 VOLT BOX30 正木実	■定員制43名	19:45-19:55 踊り	■定員制43名	■定員制58名	19:00-19:45 フリースタイル45 芝	■定員制58名
19:30	19:30-20:00 サークルウォーキング 中澤穂乃香	■定員制30名		19:45-20:15 ZUMBA(30分クラス) TOMOKO	19:45-20:15 VOLT BOX30 吉田唯一	19:45-19:55 踊り	■映像15名	■定員制58名	■定員制58名	19:00-19:45 フリースタイル45 芝	■定員制13名	19:15-19:45 VOLT BOX30 正木実	■定員制43名	19:45-19:55 踊り	■定員制43名	■定員制58名	19:00-19:45 フリースタイル45 芝	■定員制58名
20:00	■定員制43名	■定員制58名	20:45-20:55 踊り	時間変更 ■定員制43名	■定員制13名	20:45-20:55 踊り	■定員制43名	■定員制58名	■定員制58名	20:05-20:35 エンジョイエアロ30 笹木篤志広	■定員制43名	20:00-20:30 【ビギナーズ】VOLT BOX30 正木実	■定員制43名	20:45-21:30 バーニングエアロ45 笹木篤志広	■定員制43名	■定員制58名	20:00-20:30 TOBPPA30 山川麻衣	■定員制58名
20:30	20:25-20:55 ピラティス30 姫野真里	■定員制58名	20:45-20:55 踊り	20:30-21:00 Group Fight30 堀内辰雄	20:25-20:45 【映像】VOLT BOX20 吉田唯一	20:45-20:55 踊り	■定員制43名	■定員制58名	■定員制58名	20:20-21:00 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎	■定員制43名	20:00-20:30 【ビギナーズ】VOLT BOX30 正木実	■定員制43名	20:45-21:30 バーニングエアロ45 笹木篤志広	■定員制43名	■定員制58名	20:15-20:45 TOBPPA30 山川麻衣	■定員制58名
21:00	■定員制43名	■定員制40名	21:00-21:10 踊り	新設 ■定員制43名	■定員制13名	21:00-21:10 踊り	■映像32名	■定員制58名	■定員制58名	20:50-21:35 バーニングエアロ45 笹木篤志広	■定員制43名	20:45-21:30 Group Power45 笹木篤志広	■定員制43名	21:00-21:45 Group Fight45 木地谷大河	■定員制43名	■定員制58名	21:15-22:00 Group Groove45	■定員制58名
21:30	21:10-21:40 エンジョイエアロ30 姫野真里	■定員制58名	21:00-21:10 踊り	新設 ■定員制43名	■定員制13名	21:00-21:10 踊り	■映像32名	■定員制58名	■定員制58名	20:50-21:35 バーニングエアロ45 笹木篤志広	■定員制43名	20:45-21:30 Group Power45 笹木篤志広	■定員制43名	21:00-21:45 Group Fight45 木地谷大河	■定員制43名	■定員制58名	21:15-22:00 Group Groove45	■定員制58名
22:00	21:10-21:40 エンジョイエアロ30 姫野真里	■定員制58名	21:00-21:10 踊り	新設 ■定員制43名	■定員制13名	21:00-21:10 踊り	■映像32名	■定員制58名	■定員制58名	20:50-21:35 バーニングエアロ45 笹木篤志広	■定員制43名	20:45-21:30 Group Power45 笹木篤志広	■定員制43名	21:00-21:45 Group Fight45 木地谷大河	■定員制43名	■定員制58名	21:15-22:00 Group Groove45	■定員制58名
22:30	21:10-21:40 エンジョイエアロ30 姫野真里	■定員制58名	21:00-21:10 踊り	新設 ■定員制43名	■定員制13名	21:00-21:10 踊り	■映像32名	■定員制58名	■定員制58名	20:50-21:35 バーニングエアロ45 笹木篤志広	■定員制43名	20:45-21:30 Group Power45 笹木篤志広	■定員制43名	21:00-21:45 Group Fight45 木地谷大河	■定員制43名	■定員制58名	21:15-22:00 Group Groove45	■定員制58名
23:00	21:10-21:40 エンジョイエアロ30 姫野真里	■定員制58名	21:00-21:10 踊り	新設 ■定員制43名	■定員制13名	21:00-21:10 踊り	■映像32名	■定員制58名	■定員制58名	20:50-21:35 バーニングエアロ45 笹木篤志広	■定員制43名	20:45-21:30 Group Power45 笹木篤志広	■定員制43名	21:00-21:45 Group Fight45 木地谷大河	■定員制43名	■定員制58名	21:15-22:00 Group Groove45	■定員制58名

ビギナークラス：ご入会から12ヶ月以内の方限定のクラスとなります。

プール利用時間は 19:50 まで  
(24時間会員様はマシジムを21:00までご利用いただけます)

Quick Programについて

実施場所：2階マシジム内ストレッチエリア  
参加受付：レッスン開始5分前より  
クイックプログラム優先予約を「」に合わせお願いいたします。  
備考：祝日の場合は休講となります。  
※開始時間に参加者がいない場合は休講となります。

使用ツールに関しては、別途参照

ビギナークラスについて

ご入会から12ヶ月以内の方限定で  
ご参加いただけるスタジオレッスンです。  
初心者の方でもお気軽に参加できるレッスンとなっております。  
※ 青い表示のレッスンはビギナークラスです。  
※時間や枠に関しては変更になる場合がございます。  
予めご了承ください。

スタジオWEB予約について  
(24時間会員様はマシジムを21:00までご利用いただけます)

全クラス(WEB予約制)となっております。※映像レッスンのQuick Programは除く  
-スタジオ予約システムで登録の上、事前の予約が可能となります。  
-ご登録方法は、キャストへお尋ねください。  
-WEB予約可能枠数会員種別によって異なります。  
-WEB予約は、21日先の同時刻に終了するレッスンまで公開いたします。  
-WEB予約締め切りは、レッスン開始5分前です。  
-スタジオへの入場は、レッスン開始10分前となります。  
-スタジオへの入場はスタジオ開場後順次可能となります。ご予約された位置でご参加ください。  
-急な休講・代行等の変更がある場合がございます。ご予約された方へはメールにてご案内させていただきます。  
-もしくは、ホームページをご確認ください。

映像レッスンについて  
-映像レッスンはWEB予約は不要です。  
-レッスン開始前までにスタジオにお越しください。  
-参加は先着順となります。  
-整列開始はレッスン開始20分前、入場は10分前となります。

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	[9:00 OPEN]					[9:00 OPEN]					[9:00 OPEN]					[9:00 OPEN]				
9:30																				
10:00	歩つくり歩行 ■定員24名 ■10:00～10:20															水中運動サークル 無料(要予約) 10:00～10:20 [実施日]毎月1回日・3回日				
10:30	アクアダンス ■定員40名 ■10:25～10:55 米田幹子					歩つくり肩・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 参加はご遠慮ください。					ベビースクール 10:30～12:00 ※最大3コース使用※					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	スイムスクール マスターズクラス 12:00～13:00					リボンスイム 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 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				
12:00	スイムスクール マスターズクラス 12:00～13:00					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					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				
12:30	スイムスクール マスターズクラス 12:00～13:00					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 大塚 知美					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				
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 大塚 知美					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				
13:30	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					水中ボールウォーキング 13:30～14:00 大塚 知美					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	パーソナルレッスン 14:00～14:30 武藤 慎					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 大塚 知美					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				
14:30	パーソナルレッスン 14:30～15:00 武藤 慎					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 大塚 知美					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				
15:00	パーソナルレッスン 14:30～15:00 武藤 慎					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 大塚 知美					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				
15:30	キッズスクール 15:20～18:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					キッズスクール 15:20～19:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					水中ボールウォーキング 13:30～14:00 大塚 知美					キッズスクール 14:20～19:30 (14:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします				
16:00	キッズスクール 15:20～18:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					キッズスクール 15:20～19:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					水中ボールウォーキング 13:30～14:00 大塚 知美					キッズスクール 14:20～19:30 (14:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします				
16:30	キッズスクール 15:20～18:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					キッズスクール 15:20～19:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					水中ボールウォーキング 13:30～14:00 大塚 知美					キッズスクール 14:20～19:30 (14:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします				
17:00	キッズスクール 15:20～18:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					キッズスクール 15:20～19:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					水中ボールウォーキング 13:30～14:00 大塚 知美					キッズスクール 14:20～19:30 (14:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします				
17:30	キッズスクール 15:20～18:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					キッズスクール 15:20～19:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					水中ボールウォーキング 13:30～14:00 大塚 知美					キッズスクール 14:20～19:30 (14:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします				
18:00	キッズスクール 15:20～18:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					キッズスクール 15:20～19:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					水中ボールウォーキング 13:30～14:00 大塚 知美					キッズスクール 14:20～19:30 (14:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします				
18:30	キッズスクール 15:20～18:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					キッズスクール 15:20～19:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					水中ボールウォーキング 13:30～14:00 大塚 知美					キッズスクール 14:20～19:30 (14:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします				
19:00	キッズスクール 15:20～18:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					キッズスクール 15:20～19:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					水中ボールウォーキング 13:30～14:00 大塚 知美					キッズスクール 14:20～19:30 (14:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします				
19:30	パーソナルレッスン 19:30～20:00 武藤 慎					キッズスクール 15:20～19:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					水中ボールウォーキング 13:30～14:00 大塚 知美					キッズスクール 14:20～19:30 (14:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします				
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					マスターズサークル 20:30～21:30 [有料登録制] 清水 祐谷					スイムトレーニング45 ■定員各12名 ■20:00～20:15				
20:30	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					マスターズサークル 20:30～21:30 [有料登録制] 清水 祐谷					スイムトレーニング45 ■定員各12名 ■20:00～20:15				
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]					マスターズサークル 20:30～21:30 [有料登録制] 清水 祐谷					スイムトレーニング45 ■定員各12名 ■21:00～21:45				
21:30	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]					マスターズサークル 20:30～21:30 [有料登録制] 清水 祐谷					スイムトレーニング45 ■定員各12名 ■21:00～21:45				
22:00	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]					マスターズサークル 20:30～21:30 [有料登録制] 清水 祐谷					スイムトレーニング45 ■定員各12名 ■21:00～21:45				
22:30	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]					マスターズサークル 20:30～21:30 [有料登録制] 清水 祐谷					スイムトレーニング45 ■定員各12名 ■21:00～21:45				
22:50	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]					マスターズサークル 20:30～21:30 [有料登録制] 清水 祐谷					スイムトレーニング45 ■定員各12名 ■21:00～21:45				
23:00	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]					マスターズサークル 20:30～21:30 [有料登録制] 清水 祐谷					スイムトレーニング45 ■定員各12名 ■21:00～21:45				

7/1(火)～ フリー泳泳時間帯の運用変更について

2025年7月1日(火)より、フリー泳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、プールサイトの掲示物をご確認ください。

フリー泳泳日

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タイム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(カタカナ)でご本人さまのご記入ください
  - 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。定員に次第次第、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時までの事前予約が、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、顔の上からシャワーを浴びましょう。
- ※プール水櫃内は換気扇および、照明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3コース使用します。予めご了承ください。
- ※レッスンの開始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カへお戻りください。

★水中運動サークル★  
活動日  
2/5(木)・2/19(木)  
サークル登録費 ¥0  
ご参加にはメガロスアプリからのご予約が必要となります。  
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泳法泳げるまたは  
100m以上泳げる方  
月会費：1,815円(税込)