



【暫定版】3/1更新

2026/4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

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 9:40-10:10 ZUMBA(30分クラス) 工藤信也		■定員制43名 9:55-10:40 バーニングエアロ45 松原由香	■定員制58名 10:00-10:40 エンジョイエアロ40 ARI		■定員制43名 9:30-10:15 ウォーカリズム 松井千明	■定員制58名 9:35-10:05 ラテンエクササイズスカルサ® TOMOKO		有料 9:25-9:55 【有料】太極拳 田中由紀		■定員制58名 10:00-10:45 ZUMBA(45分クラス) 小山江里子	9:00-10:00 メガロスミライク	9:00-10:00 メガロスミライク		時間変更 ■定員制43名 9:50-10:20 トラディショナルヨーガ 盛岡尚美	9:00-10:00 メガロスミライク		
10:00	9:45-10:15 サークルウォーキング	■定員制58名 10:25-10:55 エンジョイエアロ 工藤信也	10:45-10:55 【映像】	■定員制43名 11:00-11:45 ビューティーウォーク45 松本真実	■定員制58名 10:55-11:25 エンジョイエアロ 松原由香	10:45-10:55 かんたんエアロ	■定員制43名 10:30-11:00 タンベル体操 武藤千夏	■定員制58名 10:20-11:05 ZUMBA (45分クラス) TOMOKO		■定員制43名 10:05-10:50 太極拳45 田中由紀		■定員制58名 11:00-11:30 FITTOP 小山江里子	10:15-11:45 大人のバレエスクール		10:45-10:55 踊り	時間変更 ■定員制43名 10:35-11:05 やさしいピラティス 盛岡尚美	10:00-11:30 キッズイベント	10:45-10:55 踊り	
10:30	有料 ■定員制12名 10:35-11:35 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール 谷口悦子	■定員制58名 11:10-11:40 シェイプヨーガ 金子知弘		■定員制43名 11:40-12:10 ピラティス30 姫野真里	新設 ■定員制58名 11:40-12:10 ピラティス30 志田由美		■定員制12名 11:20-12:20 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール 山川麻衣	■定員制40名 11:20-12:05 エンジョイステップ 秋山由紀		■定員制43名 11:05-11:35 Group Fight30 土屋勇毅		■定員制58名 11:45-12:30 トラディショナルヨーガ45 高谷ゆかり	10:15-11:45 大人のバレエスクール		11:45-11:55 踊り	時間変更 ■定員制43名 11:20-12:05 ZUMBA(45分クラス) 佐々木純子	11:00-11:45 ZUMBA(45分クラス) 小林亜紀恵		11:45-11:55 踊り
11:00	■定員32名 11:55-12:25 歌ってmove 谷口悦子	■定員制58名 12:40-13:10 らぶらエアロ 金子知弘	11:45-11:55 踊り	時間変更 ■映像20名 12:15-13:00 【映像】 Group Power30	■定員制58名 12:25-13:10 健美操45 志田由美	11:45-11:55 踊り	■定員制43名 12:45-13:15 ジャズダンスNEXT30 栗原紀美	■定員制58名 12:30-13:10 やさしいピラティス40 白山由美		■定員制43名 12:45-13:45 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール 木地谷大河		■定員制58名 12:45-13:15 2.16.30 : シェイプヨーガ 9.23 : パワーヨーガ 熊谷ゆかり	10:15-11:45 大人のバレエスクール		11:45-11:55 踊り	新設 ■定員制43名 12:15-12:45 ZUMBA(30分クラス) 佐々木純子	12:00-12:30 エンジンエアロ 相田恵美子		11:45-11:55 踊り
11:30	■定員32名 12:00-12:30 歌ってmove 谷口悦子	■定員制58名 12:40-13:10 らぶらエアロ 金子知弘	12:45-12:55 踊り	■定員制43名 13:15-13:45 タンベル体操 谷口悦子	■定員制13名 13:30-13:45 VOLT BOX15 佐藤大将	12:45-12:55 踊り	■定員制43名 13:25-14:25 【有料】ジャズダンス 栗原紀美	■定員制58名 13:30-14:00 トラディショナルヨーガ 瀧美晴子		有料 ■定員制12名 12:45-13:45 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール 木地谷大河		■定員制58名 13:35-14:05 フラダンス 西山佳代	12:00-12:30 しなやかバレエストレッチ30 前田薫	12:00-12:30 エンジンエアロ 相田恵美子	12:45-12:55 踊り	時間変更 ■定員制43名 13:00-13:30 ラテンエクササイズ® 佐々木純子	12:00-12:30 エンジンエアロ 相田恵美子		12:45-12:55 踊り
12:00	■定員32名 12:00-12:30 歌ってmove 谷口悦子	■定員制58名 12:40-13:10 らぶらエアロ 金子知弘	12:45-12:55 踊り	■定員制43名 14:00-14:30 太極拳【入門24式】 増岡美奈江	■定員制58名 13:55-14:10 VOLT BOX15 佐藤大将	12:45-12:55 踊り	有料	■定員制58名 14:20-15:00 ヒーリングエアロヨーガ40 瀧美晴子		■定員制43名 14:10-14:40 Infinity flow 佐藤大将		■定員制58名 14:25-14:55 骨髄コンディショニング 石原康恵	12:00-12:30 しなやかバレエストレッチ30 前田薫	12:00-12:30 エンジンエアロ 相田恵美子	13:15-13:25 踊り	時間変更 ■定員制43名 13:00-13:30 ラテンエクササイズ® 佐々木純子	12:45-13:45 メガロスミライク		13:15-13:25 踊り
12:30	■定員制43名 12:50-13:20 フラダンス 西山佳代	■定員制58名 13:25-14:05 ボディフロー 木澤豊	13:45-13:55 踊り	有料	■定員制13名 14:30-15:15 リトモス 若田由美	13:45-13:55 踊り	■定員制43名 14:40-16:10 太極拳スクール 松島勇樹	■定員制58名 15:30-16:30 メガロスミライク		■定員制43名 14:10-14:40 Infinity flow 佐藤大将		■定員制58名 14:25-14:55 骨髄コンディショニング 石原康恵	12:45-13:30 Group Fight45 土屋勇毅	12:45-13:30 リトモス Sae	14:15-14:25 踊り	時間変更 ■定員制43名 13:00-13:30 ラテンエクササイズ® 佐々木純子	12:45-13:45 メガロスミライク		14:15-14:25 踊り
13:00	■定員制43名 12:50-13:20 フラダンス 西山佳代	■定員制58名 13:25-14:05 ボディフロー 木澤豊	13:45-13:55 踊り	■定員制43名 14:30-15:15 リトモス 若田由美	■定員制13名 14:30-15:15 リトモス 若田由美	13:45-13:55 踊り	■定員制43名 14:40-16:10 太極拳スクール 松島勇樹	■定員制58名 15:30-16:30 メガロスミライク		■定員制43名 14:10-14:40 Infinity flow 佐藤大将		■定員制58名 14:25-14:55 骨髄コンディショニング 石原康恵	12:45-13:30 Group Fight45 土屋勇毅	12:45-13:30 リトモス Sae	14:15-14:25 踊り	時間変更 ■定員制43名 13:00-13:30 ラテンエクササイズ® 佐々木純子	12:45-13:45 メガロスミライク		14:15-14:25 踊り
13:30	■映像20名 13:35-14:05 【映像】 Group Blast30	■定員制58名 14:10-14:40 やさしいジャズダンス 木澤豊	13:45-13:55 踊り	■定員制43名 14:30-15:15 リトモス 若田由美	■定員制13名 14:30-15:15 リトモス 若田由美	13:45-13:55 踊り	■定員制43名 14:40-16:10 太極拳スクール 松島勇樹	■定員制58名 15:30-16:30 メガロスミライク		■定員制43名 14:10-14:40 Infinity flow 佐藤大将		■定員制58名 14:25-14:55 骨髄コンディショニング 石原康恵	13:45-14:30 Group Centergy45	13:55-14:40 Group Power45 土屋勇毅	14:15-14:25 踊り	時間変更 ■定員制43名 13:00-13:30 ラテンエクササイズ® 佐々木純子	12:45-13:45 メガロスミライク		14:15-14:25 踊り
14:00	■映像32名 14:20-14:50 【映像】 Group Fight30	■定員制58名 14:10-14:40 やさしいジャズダンス 木澤豊	14:45-14:55 踊り	■定員制43名 14:30-15:15 リトモス 若田由美	■定員制13名 14:30-15:15 リトモス 若田由美	14:45-14:55 踊り	■定員制43名 14:40-16:10 太極拳スクール 松島勇樹	■定員制58名 15:30-16:30 メガロスミライク		■定員制43名 14:10-14:40 Infinity flow 佐藤大将		■定員制58名 14:25-14:55 骨髄コンディショニング 石原康恵	13:45-14:30 Group Centergy45	13:55-14:40 Group Power45 土屋勇毅	14:15-14:25 踊り	時間変更 ■定員制43名 13:00-13:30 ラテンエクササイズ® 佐々木純子	12:45-13:45 メガロスミライク		14:15-14:25 踊り
14:30	■映像32名 14:20-14:50 【映像】 Group Fight30	■定員制58名 14:10-14:40 やさしいジャズダンス 木澤豊	14:45-14:55 踊り	■定員制43名 14:30-15:15 リトモス 若田由美	■定員制13名 14:30-15:15 リトモス 若田由美	14:45-14:55 踊り	■定員制43名 14:40-16:10 太極拳スクール 松島勇樹	■定員制58名 15:30-16:30 メガロスミライク		■定員制43名 14:10-14:40 Infinity flow 佐藤大将		■定員制58名 14:25-14:55 骨髄コンディショニング 石原康恵	13:45-14:30 Group Centergy45	13:55-14:40 Group Power45 土屋勇毅	14:15-14:25 踊り	時間変更 ■定員制43名 13:00-13:30 ラテンエクササイズ® 佐々木純子	12:45-13:45 メガロスミライク		14:15-14:25 踊り
15:00	■映像32名 15:05-15:35 【映像】 Group Centergy30	■定員制58名 14:50-15:50 【有料】ジャズダンス 木澤豊	14:45-14:55 踊り	■定員制43名 14:30-15:15 リトモス 若田由美	■定員制13名 14:30-15:15 リトモス 若田由美	14:45-14:55 踊り	■定員制43名 14:40-16:10 太極拳スクール 松島勇樹	■定員制58名 15:30-16:30 メガロスミライク		■定員制43名 14:10-14:40 Infinity flow 佐藤大将		■定員制58名 14:25-14:55 骨髄コンディショニング 石原康恵	14:50-15:20 やすらぎヨーガ30 松尾洋一郎	15:00-15:20 【*】VOLT BOX20 桜井征城	14:45-15:00 TOPPPA15 山川麻衣	時間変更 ■定員制43名 14:50-15:20 ヒーリングエアロヨーガ30 松尾洋一郎	14:50-15:20 ヒーリングエアロヨーガ30 松尾洋一郎		14:45-15:00 TOPPPA15 山川麻衣
15:30	■映像32名 15:05-15:35 【映像】 Group Centergy30	■定員制58名 14:50-15:50 【有料】ジャズダンス 木澤豊	14:45-14:55 踊り	■定員制43名 14:30-15:15 リトモス 若田由美	■定員制13名 14:30-15:15 リトモス 若田由美	14:45-14:55 踊り	■定員制43名 14:40-16:10 太極拳スクール 松島勇樹	■定員制58名 15:30-16:30 メガロスミライク		■定員制43名 14:10-14:40 Infinity flow 佐藤大将		■定員制58名 14:25-14:55 骨髄コンディショニング 石原康恵	14:50-15:20 やすらぎヨーガ30 松尾洋一郎	15:00-15:20 【*】VOLT BOX20 桜井征城	14:45-15:00 TOPPPA15 山川麻衣	時間変更 ■定員制43名 14:50-15:20 ヒーリングエアロヨーガ30 松尾洋一郎	14:50-15:20 ヒーリングエアロヨーガ30 松尾洋一郎		14:45-15:00 TOPPPA15 山川麻衣
16:00	有料 ■定員制12名 15:50-17:20 大人のバレエスクール 伊藤サキ	■定員制58名 16:30-17:30 キッズアダランス	14:45-14:55 踊り	■定員制43名 16:30-17:30 キッズストリートダンス	■定員制13名 20:50-21:20 【*】VOLT BOX30 吉田竜一	14:45-14:55 踊り	■定員制43名 16:30-17:30 キッズストリートダンス	■定員制58名 15:30-16:30 メガロスミライク		■定員制43名 14:10-14:40 Infinity flow 佐藤大将		■定員制58名 14:25-14:55 骨髄コンディショニング 石原康恵	15:35-16:15 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎	15:00-15:20 【*】VOLT BOX20 桜井征城	14:45-15:00 TOPPPA15 山川麻衣	時間変更 ■定員制43名 15:35-16:20 Group Blast45 山川麻衣	15:35-16:20 Group Blast45 山川麻衣		14:45-15:00 TOPPPA15 山川麻衣
16:30	15:50-17:20 大人のバレエスクール 伊藤サキ	■定員制58名 16:30-17:30 キッズアダランス	14:45-14:55 踊り	■定員制43名 16:30-17:30 キッズストリートダンス	■定員制13名 20:50-21:20 【*】VOLT BOX30 吉田竜一	14:45-14:55 踊り	■定員制43名 16:30-17:30 キッズストリートダンス	■定員制58名 15:30-16:30 メガロスミライク		■定員制43名 14:10-14:40 Infinity flow 佐藤大将		■定員制58名 14:25-14:55 骨髄コンディショニング 石原康恵	15:35-16:15 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎	15:00-15:20 【*】VOLT BOX20 桜井征城	14:45-15:00 TOPPPA15 山川麻衣	時間変更 ■定員制43名 15:35-16:20 Group Blast45 山川麻衣	15:35-16:20 Group Blast45 山川麻衣		14:45-15:00 TOPPPA15 山川麻衣
17:00	15:50-17:20 大人のバレエスクール 伊藤サキ	■定員制58名 16:30-17:30 キッズアダランス	14:45-14:55 踊り	■定員制43名 16:30-17:30 キッズストリートダンス	■定員制13名 20:50-21:20 【*】VOLT BOX30 吉田竜一	14:45-14:55 踊り	■定員制43名 16:30-17:30 キッズストリートダンス	■定員制58名 15:30-16:30 メガロスミライク		■定員制43名 14:10-14:40 Infinity flow 佐藤大将		■定員制58名 14:25-14:55 骨髄コンディショニング 石原康恵	15:35-16:15 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎	15:00-15:20 【*】VOLT BOX20 桜井征城	14:45-15:00 TOPPPA15 山川麻衣	時間変更 ■定員制43名 15:35-16:20 Group Blast45 山川麻衣	15:35-16:20 Group Blast45 山川麻衣		14:45-15:00 TOPPPA15 山川麻衣
17:30	15:50-17:20 大人のバレエスクール 伊藤サキ	■定員制58名 16:30-17:30 キッズアダランス	14:45-14:55 踊り	■定員制43名 16:30-17:30 キッズストリートダンス	■定員制13名 20:50-21:20 【*】VOLT BOX30 吉田竜一	14:45-14:55 踊り	■定員制43名 16:30-17:30 キッズストリートダンス	■定員制58名 15:30-16:30 メガロスミライク		■定員制43名 14:10-14:40 Infinity flow 佐藤大将		■定員制58名 14:25-14:55 骨髄コンディショニング 石原康恵	15:35-16:15 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎	15:00-15:20 【*】VOLT BOX20 桜井征城	14:45-15:00 TOPPPA15 山川麻衣	時間変更 ■定員制43名 15:35-16:20 Group Blast45 山川麻衣	15:35-16:20 Group Blast45 山川麻衣		14:45-15:00 TOPPPA15 山川麻衣
18:00	17:30-18:30 アフタースクール	■定員制58名 17:30-18:30 ジュニアアダランス	14:45-14:55 踊り	■定員制43名 17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	■定員制13名 21:30-22:00 VOLT BOX30 吉田竜一	14:45-14:55 踊り	■定員制43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 14:10-14:40 Infinity flow 佐藤大将		■定員制58名 14:25-14:55 骨髄コンディショニング 石原康恵	17:10-18:25 【有料】バレエ 伊藤サキ	17:30-18:30 ジュニアアダランス	17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	時間変更 ■定員制32名 15:35-16:20 Group Blast45 山川麻衣	15:35-16:20 Group Blast45 山川麻衣		14:45-15:00 TOPPPA15 山川麻衣
18:30	17:30-18:30 アフタースクール	■定員制58名 17:30-18:30 ジュニアアダランス	14:45-14:55 踊り	■定員制43名 17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	■定員制13名 21:30-22:00 VOLT BOX30 吉田竜一	14:45-14:55 踊り	■定員制43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 14:10-14:40 Infinity flow 佐藤大将		■定員制58名 14:25-14:55 骨髄コンディショニング 石原康恵	17:10-18:25 【有料】バレエ 伊藤サキ	17:30-18:30 ジュニアアダランス	17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	時間変更 ■定員制32名 15:35-16:20 Group Blast45 山川麻衣	15:35-16:20 Group Blast45 山川麻衣		14:45-15:00 TOPPPA15 山川麻衣
19:00	19:30-20:00 サークルランニング	■定員制30名 19:30-20:00 TOBIPPA30 姫野真里	14:45-14:55 踊り	■定員制43名 19:45-20:15 ZUMBA(30分クラス) TOMOKO	■定員制13名 20:50-21:20 【*】VOLT BOX30 吉田竜一	14:45-14:55 踊り	■定員制43名 19:30-20:00 Group Centergy30	■定員制58名 19:30-20:15 Group Fight45 木地谷大河		■定員制43名 19:15-19:45 フリースタイル30 芝		■定員制58名 19:50-20:35 トラディショナルヨーガ45 前田京子	17:10-18:25 【有料】バレエ 伊藤サキ	17:30-18:30 ジュニアアダランス	17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	時間変更 ■定員制32名 15:35-16:20 Group Blast45 山川麻衣	15:35-16:20 Group Blast45 山川麻衣		14:45-15:00 TOPPPA15 山川麻衣
19:30	【無料登録制】	■定員制30名 19:30-20:00 TOBIPPA30 姫野真里	14:45-14:55 踊り	■定員制43名 19:45-20:15 ZUMBA(30分クラス) TOMOKO	■定員制13名 20:50-21:20 【*】VOLT BOX30 吉田竜一	14:45-14:55 踊り	■定員制43名 19:30-20:00 Group Centergy30	■定員制58名 19:30-20:15 Group Fight45 木地谷大河		■定員制43名 19:15-19:45 フリースタイル30 芝		■定員制58名 19:50-20:35 トラディショナルヨーガ45 前田京子	17:10-18:25 【有料】バレエ 伊藤サキ	17:30-18:30 ジュニアアダランス	17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	時間変更 ■定員制32名 15:35-16:20 Group Blast45 山川麻衣	15:35-16:20 Group Blast45 山川麻衣		14:45-15:00 TOPPPA15 山川麻衣
20:00	時間変更 ■定員制43名 20:20-20:50 ピラティス30 姫野真里	■定員制58名 20:20-20:50 Group Groove30 中澤穂乃香	14:45-14:55 踊り	■定員制43名 20:30-21:00 Group Fight30 堀内辰雄	■定員制13名 20:50-21:20 【*】VOLT BOX30 吉田竜一	14:45-14:55 踊り	■定員制43名 20:20-20:50 サークルボディメイク	■定員制35名 20:30-21:15 Group Power45 桜井征城		時間変更 ■定員制43名 20:05-20:50 バーニングエアロ45 笹木高志広		■定員制58名 20:50-21:30 【*】VOLT BOX20 正木真	17:10-18:25 【有料】バレエ 伊藤サキ	17:30-18:30 ジュニアアダランス	17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	時間変更 ■定員制32名 15:35-16:20 Group Blast45 山川麻衣	15:35-16:20 Group Blast45 山川麻衣		14:45-15:00 TOPPPA15 山川

2026年4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4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	【9:00 OPEN】					【9:00 OPEN】					【9:00 OPEN】					【9:00 OPEN】					【9:00 OPEN】					【9:00 OPEN】									
9:30																																			
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					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					アクアアドバンス ■定員40名■ 11:05～11:35 小川万里					ベビースクール 10:30～12:00 ※最大3コース使用※									
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					平泳ぎ・バタフライ/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					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											平泳ぎ・バタフライ/応用 12:30～12:50										パーソナル レッスン 12:00～ 12:30 小原 正和					アクアダンス ■定員40名■ 12:25～12:55 鈴木隼人									
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										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					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					キッズイベント 13:00～14:00 (不定期開催)									
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 武藤 慎										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										スイムスクール 中上級 14:00～15:00 武藤 慎									
14:30	パーソナルレッスン 14:30～15:00 武藤 慎										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										パーソナルレッスン 15:00～15:30 武藤 慎									
15:00																																			
15:30	キッズスクール 15:20～18:30 (15:20より準備開始)					キッズスクール 15:20～19:30 (15:20より準備開始)					キッズスクール 15:20～19:30 (15:20より準備開始)					キッズスクール 15:20～19:30 (15:20より準備開始)					キッズスクール 14:20～19:30 (14:20より準備開始)					キッズイベント 15:30～16:30 (不定期開催)									
16:00	※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					※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					※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					※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					※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					パーソナルレッスン 16:30～17:30									
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																				スイムトレーニング45 ■定員各12名■ 19:30～20:15														
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					プールエリア 19:50 CLOSE														
20:30																																			
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					☆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														
21:30																																			
22:00																																			
22:30																																			
22:50																																			
23:00																																			

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。