



【確定版】3/28更新 ※人事異動に伴い、スタジオ変更がございます。(赤枠)
赤枠のレッスンについて現在のご予約はキャンセルさせていただきます。
3/18(水)19:00～予約開始になります。



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

2026/4メガロス調布

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	新設 映像 20名 9:45-10:15 【映像】 Group Power30	■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 ウォーカズム 松井千明	■定員制58名 9:35-10:05 ラテンエクササイズコンサルサ® TOMOKO		有料 9:25-9:55 【有料】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		時間変更 ■定員制43名 9:50-10:20 トランスジョナルヨガ 盛岡尚美	9:00-10:00 メガロスミライク			
10:00	有料 ■定員制12名 10:05-10:55 エンジョイエアロ 工藤信也	■定員制58名 10:25-10:55 エンジョイエアロ 工藤信也		■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		担当者変更 ■定員制43名 10:30-11:00 タンベル体操 山川	■定員制58名 10:20-11:05 ZUMBA (45分クラス) TOMOKO		10:05-10:50 太極拳45 田中由紀		10:15-11:45 大人のバレエスクール	■定員制58名 10:15-10:45 エアロマスター 小林亜紀恵		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			
10:30	10:35-11:35 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール 谷口	■定員制58名 11:10-11:40 シェイプヨガ 金子知弘		■定員制43名 11:40-12:10 ピラティス30 姫野真里	■定員制58名 11:40-12:10 ピラティス30 姫野真里		■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 エンジョイエアロ40 秋山由紀		11:05-11:35 Group Blast30 山川		10:15-11:45 大人のバレエスクール	■定員制58名 11:00-11:45 ZUMBA(45分クラス) 小林亜紀恵		11:20-12:05 ZUMBA(45分クラス) 佐々木純子	11:20-12:05 ZUMBA(45分クラス) 佐々木純子			
11:00	■定員32名 12:00-12:30 歌ってmove 谷口	■定員制58名 11:55-12:25 トランスジョナルヨガ 金子知弘		時間変更 ■映像20名 12:15-13:00 【映像】 Group Power45	■定員制58名 12:25-13:10 健美操45 志田香織		■定員制43名 12:45-13:15 ジャズダンスNEXT30 栗原妃美	■定員制58名 12:30-13:10 やさしいピラティス40 白山由美		担当者変更有料 ■定員制12名 12:45-13:45 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール 谷口悦子		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		12:15-12:45 ZUMBA(30分クラス) 佐々木純子	11:45-12:45 メガロスミライク			
11:30	■定員制43名 12:50-13:20 フランチ 西山佳代	■定員制58名 12:40-13:10 らくらエアロ 金子知弘		■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 夜巻		有料 13:25-14:25 【有料】ジャズダンス 栗原妃美	■定員制58名 13:30-14:00 トランスジョナルヨガ 瀧美晴子		11:50-12:30 エンジョイエアロ40 小山真史		12:45-13:30 Group Fight45 土屋勇毅	■定員制58名 13:35-14:05 フランチ 西山佳代		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			
12:00	■映像32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		有料 14:30-15:15 リトモ 若田香織	■定員制58名 14:30-15:15 リトモ 若田香織		有料 14:40-16:10 太極拳スクール 松島勇樹	■定員制58名 14:20-15:00 ヒーリングアロマヨガ40 瀧美晴子		14:55-16:10 【有料】バレエ 高井泉介		13:45-14:30 【映像】 Group Centergy45	■定員制35名 13:55-14:40 Group Power45 土屋勇毅		12:26日 13:35-14:35 【有料】フランチ 佐々木純子 ※5.19日【映像】 Group Groove60	14:15-14:30 【イベント申し込み】 TOBIPPA15 中澤	14:15-14:25 勇〜チコチ		
12:30	■映像32名 14:20-14:50 【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		■定員制43名 15:00-15:20 やさしいヨガ30 松尾洋一郎	■定員制58名 15:00-15:20 やさしいヨガ30 松尾洋一郎		有料 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		14:10-14:40 Infinity flow 夜巻		14:50-15:20 やさしいヨガ30 松尾洋一郎	■定員制33名 15:00-15:20 【イベント申し込み】 TOBIPPA15 中澤		14:45-15:30 Group Blast45 中澤	14:45-15:30 Group Blast45 中澤			
13:00	■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		■定員制43名 16:30-17:30 キッズストリートダンス メガロスミライク	■定員制58名 16:30-17:30 メガロスミライク		有料 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		14:55-16:10 【有料】バレエ 高井泉介		15:35-16:15 トランスジョナルヨガ40 松尾洋一郎	■定員制43名 15:35-15:55 VOLT BOX20 桜井		15:50-17:05 ピクブルボール/レンタルコート (準備片付け込み75分) 5,500円(税込)/75分 ※その他諸条件あり	15:35-16:20 【映像】 Group Centergy45	16:35-17:20 【映像】 Group Fight45		
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		■定員制43名 16:30-17:30 キッズストリートダンス メガロスミライク	■定員制58名 16:30-17:30 メガロスミライク		有料 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		14:55-16:10 【有料】バレエ 高井泉介		15:35-16:15 トランスジョナルヨガ40 松尾洋一郎	■定員制43名 15:35-15:55 VOLT BOX20 桜井		15:50-17:05 ピクブルボール/レンタルコート (準備片付け込み75分) 5,500円(税込)/75分 ※その他諸条件あり	15:35-16:20 【映像】 Group Centergy45	16:35-17:20 【映像】 Group Fight45		
14:00	■映像32名 14:20-14:50 【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		■定員制43名 16:30-17:30 キッズストリートダンス メガロスミライク	■定員制58名 16:30-17:30 メガロスミライク		有料 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		14:55-16:10 【有料】バレエ 高井泉介		15:35-16:15 トランスジョナルヨガ40 松尾洋一郎	■定員制43名 15:35-15:55 VOLT BOX20 桜井		15:50-17:05 ピクブルボール/レンタルコート (準備片付け込み75分) 5,500円(税込)/75分 ※その他諸条件あり	15:35-16:20 【映像】 Group Centergy45	16:35-17:20 【映像】 Group Fight45		
14:30	■映像32名 14:20-14:50 【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		■定員制43名 16:30-17:30 キッズストリートダンス メガロスミライク	■定員制58名 16:30-17:30 メガロスミライク		有料 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		14:55-16:10 【有料】バレエ 高井泉介		15:35-16:15 トランスジョナルヨガ40 松尾洋一郎	■定員制43名 15:35-15:55 VOLT BOX20 桜井		15:50-17:05 ピクブルボール/レンタルコート (準備片付け込み75分) 5,500円(税込)/75分 ※その他諸条件あり	15:35-16:20 【映像】 Group Centergy45	16:35-17:20 【映像】 Group Fight45		
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		■定員制43名 16:30-17:30 キッズストリートダンス メガロスミライク	■定員制58名 16:30-17:30 メガロスミライク		有料 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		14:55-16:10 【有料】バレエ 高井泉介		15:35-16:15 トランスジョナルヨガ40 松尾洋一郎	■定員制43名 15:35-15:55 VOLT BOX20 桜井		15:50-17:05 ピクブルボール/レンタルコート (準備片付け込み75分) 5,500円(税込)/75分 ※その他諸条件あり	15:35-16:20 【映像】 Group Centergy45	16:35-17:20 【映像】 Group Fight45		
15:30	有料 ■定員制12名 15:35-16:15 トランスジョナルヨガ40 松尾洋一郎	■定員制58名 14:50-15:50 【有料】ジャズダンス 木澤豊		■定員制43名 16:30-17:30 キッズストリートダンス メガロスミライク	■定員制58名 16:30-17:30 メガロスミライク		有料 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		14:55-16:10 【有料】バレエ 高井泉介		15:35-16:15 トランスジョナルヨガ40 松尾洋一郎	■定員制43名 15:35-15:55 VOLT BOX20 桜井		15:50-17:05 ピクブルボール/レンタルコート (準備片付け込み75分) 5,500円(税込)/75分 ※その他諸条件あり	15:35-16:20 【映像】 Group Centergy45	16:35-17:20 【映像】 Group Fight45		
16:00	■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		■定員制43名 16:30-17:30 キッズストリートダンス メガロスミライク	■定員制58名 16:30-17:30 メガロスミライク		有料 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		14:55-16:10 【有料】バレエ 高井泉介		15:35-16:15 トランスジョナルヨガ40 松尾洋一郎	■定員制43名 15:35-15:55 VOLT BOX20 桜井		15:50-17:05 ピクブルボール/レンタルコート (準備片付け込み75分) 5,500円(税込)/75分 ※その他諸条件あり	15:35-16:20 【映像】 Group Centergy45	16:35-17:20 【映像】 Group Fight45		
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 キッズアダンス		■定員制43名 16:30-17:30 キッズストリートダンス メガロスミライク	■定員制58名 16:30-17:30 メガロスミライク		有料 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		14:55-16:10 【有料】バレエ 高井泉介		15:35-16:15 トランスジョナルヨガ40 松尾洋一郎	■定員制43名 15:35-15:55 VOLT BOX20 桜井		15:50-17:05 ピクブルボール/レンタルコート (準備片付け込み75分) 5,500円(税込)/75分 ※その他諸条件あり	15:35-16:20 【映像】 Group Centergy45	16:35-17:20 【映像】 Group Fight45		
17:00	17:30-18:30 アフタースクール	■定員制58名 17:30-18:30 ジュニアアダンス		■定員制43名 16:30-17:30 キッズストリートダンス メガロスミライク	■定員制58名 16:30-17:30 メガロスミライク		有料 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		14:55-16:10 【有料】バレエ 高井泉介		15:35-16:15 トランスジョナルヨガ40 松尾洋一郎	■定員制43名 15:35-15:55 VOLT BOX20 桜井		15:50-17:05 ピクブルボール/レンタルコート (準備片付け込み75分) 5,500円(税込)/75分 ※その他諸条件あり	15:35-16:20 【映像】 Group Centergy45	16:35-17:20 【映像】 Group Fight45		
17:30	17:30-18:30 アフタースクール	■定員制58名 17:30-18:30 ジュニアアダンス		■定員制43名 16:30-17:30 キッズストリートダンス メガロスミライク	■定員制58名 16:30-17:30 メガロスミライク		有料 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		14:55-16:10 【有料】バレエ 高井泉介		15:35-16:15 トランスジョナルヨガ40 松尾洋一郎	■定員制43名 15:35-15:55 VOLT BOX20 桜井		15:50-17:05 ピクブルボール/レンタルコート (準備片付け込み75分) 5,500円(税込)/75分 ※その他諸条件あり	15:35-16:20 【映像】 Group Centergy45	16:35-17:20 【映像】 Group Fight45		
18:00	17:30-18:30 アフタースクール	■定員制58名 17:30-18:30 ジュニアアダンス		■定員制43名 16:30-17:30 キッズストリートダンス メガロスミライク	■定員制58名 16:30-17:30 メガロスミライク		有料 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		14:55-16:10 【有料】バレエ 高井泉介		15:35-16:15 トランスジョナルヨガ40 松尾洋一郎	■定員制43名 15:35-15:55 VOLT BOX20 桜井		15:50-17:05 ピクブルボール/レンタルコート (準備片付け込み75分) 5,500円(税込)/75分 ※その他諸条件あり	15:35-16:20 【映像】 Group Centergy45	16:35-17:20 【映像】 Group Fight45		
18:30	17:30-18:30 アフタースクール	■定員制58名 17:30-18:30 ジュニアアダンス		■定員制43名 16:30-17:30 キッズストリートダンス メガロスミライク	■定員制58名 16:30-17:30 メガロスミライク		有料 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		14:55-16:10 【有料】バレエ 高井泉介		15:35-16:15 トランスジョナルヨガ40 松尾洋一郎	■定員制43名 15:35-15:55 VOLT BOX20 桜井		15:50-17:05 ピクブルボール/レンタルコート (準備片付け込み75分) 5,500円(税込)/75分 ※その他諸条件あり	15:35-16:20 【映像】 Group Centergy45	16:35-17:20 【映像】 Group Fight45		
19:00	■映像 ■定員32名 19:30-20:00 【映像】 Group Centergy30	■定員制30名 19:30-20:00 TOBIPPA30 姫野真里		■定員制43名 19:45-20:15 ZUMBA(30分クラス) TOMOKO	■定員制58名 20:30-21:00 Group Fight30 堀内		時間変更 ■映像32名 19:30-20:15 【映像】 Group Centergy45	■定員制58名 19:30-20:15 ピクブルボール/レンタルコート (準備片付け込み75分) 4,400円(税込)/75分 ※その他諸条件あり		19:15-19:45 フリースタイル30 芝		17:10-18:25 【有料】バレエ 伊藤サキ	■定員制33名 17:30-18:30 メガロスミライク		19:50-20:35 トランスジョナルヨガ45 前田京子	19:50-20:35 トランスジョナルヨガ45 前田京子			
19:30	■映像 ■定員32名 19:30-20:00 【映像】 Group Centergy30	■定員制30名 19:30-20:00 TOBIPPA30 姫野真里		■定員制43名 19:45-20:15 ZUMBA(30分クラス) TOMOKO	■定員制58名 20:30-21:00 Group Fight30 堀内		時間変更 ■映像32名 19:30-20:15 【映像】 Group Centergy45	■定員制58名 19:30-20:15 ピクブルボール/レンタルコート (準備片付け込み75分) 4,400円(税込)/75分 ※その他諸条件あり		19:15-19:45 フリースタイル30 芝		17:10-18:25 【有料】バレエ 伊藤サキ	■定員制33名 17:30-18:30 メガロスミライク		19:50-20:35 トランスジョナルヨガ45 前田京子	19:50-20:35 トランスジョナルヨガ45 前田京子			
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		■定員制43名 20:30-21:00 Group Fight30 堀内	■定員制58名 21:05-21:35 VOLT BOX30 木地谷		時間変更 ■映像32名 20:35-21:05 【映像】 Group Power30	■定員制58名 20:50-21:35 Group Fight45 木地谷		20:05-20:50 バーニングエアロ45 笹木謙志広		21:05-21:50 【映像】 Group Blast45	■定員制35名 21:20-22:05 Group Power45 桜井		20:45-20:55 勇〜チコチ	20:45-20:55 勇〜チコチ			
20:30	時間変更 ■定員制43名 21:05-21:35 エンジョイエアロ30 姫野真里	■定員制40名 21:05-21:50 Group Blast45 中澤		■定員制43名 21:15-22:00 Group Centergy45 堀内	■定員制58名 21:05-21:35 VOLT BOX30 木地谷		時間変更 ■映像32名 20:35-21:05 【映像】 Group Power30	■定員制58名 20:50-21:35 Group Fight45 木地谷		20:05-20:50 バーニングエアロ45 笹木謙志広		21:05-21:50 【映像】 Group Blast45	■定員制35名 21:20-22:05 Group Power45 桜井		20:45-20:55 勇〜チコチ	20:45-20:55 勇〜チコチ			
21:00	時間変更 ■定員制43名 21:05-21:35 エンジョイエアロ30 姫野真里	■定員制40名 21:05-21:50 Group Blast45 中澤		■定員制43名 21:15-22:00 Group Centergy45 堀内	■定員制58名 21:05-21:35 VOLT BOX30 木地谷		時間変更 ■映像32名 20:35-21:05 【映像】 Group Power30	■定員制58名 20:50-21:35 Group Fight45 木地谷		20:05-20:50 バーニングエアロ45 笹木謙志広		21:05-21:50 【映像】 Group Blast45	■定員制35名 21:20-22:05 Group Power45 桜井		20:45-20:55 勇〜チコチ	20:45-20:55 勇〜チコチ			
21:30	時間変更 ■定員制43名 21:05-21:35 エンジョイエアロ30 姫野真里	■定員制40名 21:05-21:50 Group Blast45 中澤		■定員制43名 21:15-22:00 Group Centergy45 堀内	■定員制58名 21:05-21:35 VOLT BOX30 木地谷		時間変更 ■映像32名 20:35-21:05 【映像】 Group Power30	■定員制58名 20:50-21:35 Group Fight45 木地谷		20:05-20:50 バーニングエアロ45 笹木謙志広		21:05-21:50 【映像】 Group Blast45	■定員制35名 21:20-22:05 Group Power45 桜井		20:45-20:55 勇〜チコチ	20:45-20:55 勇〜チコチ			
22:00	21:05-21:35 エンジョイエアロ30 姫野真里	■定員制40名 21:05-21:50 Group Blast45 中澤		■定員制43名 21:15-22:00 Group Centergy45 堀内	■定員制58名 21:05-21:35 VOLT BOX30 木地谷														

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				
	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]																			
9:30																				
10:00																				
10:30																				
11:00																				
11:30																				
12:00																				
12:30																				
13:00																				
13:30																				
14:00																				
14:30																				
15:00																				
15:30																				
16:00																				
16:30																				
17:00																				
17:30																				
18:00																				
18:30																				
19:00																				
19:30																				
20:00																				
20:30																				
21:00																				
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横に、『フルネーム』『カカナ』『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分が過ぎるレッスンのご参加および、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種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。

※プール水内には装飾品および、眼鏡などは外してご利用ください。

※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。

プールエリア 22:50 CLOSE

プールエリア
19:50 CLOSE

☆マスターズサークル60☆
大会に向けた練習を中心に
行なう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）