



【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			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					
9:30	【無料登録制】	■定員制58名 9:40-10:10 ZUMBA(30分クラス) 工藤哲也		■定員制43名	■定員制58名		■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 ランエクスペリエンス@ TOMOKO		有料 9:25-9:55 【有料】太極拳 田中由紀		■定員制43名	■定員制58名 9:00-10:00 メガロスミライク	■定員制58名 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 トランスジョルジョ 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 エンジョイアロ 工藤哲也		9:55-10:40 バーニングエアロ45 松原由香	10:00-10:40 エンジョイアロ40 ARI		■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		10:05-10:50 太極拳45 田中由紀		■定員制43名 10:00-10:45 ZUMBA(45分クラス) 小山江里子	有料	■定員制58名 10:15-10:45 エアロマスター 小林重紀恵		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				
10:30	10:35-11:35 REBORNS SCHOOL リボンスクール 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 11:00-11:45 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		■定員制12名 11:20-12:20 REBORNS SCHOOL リボンスクール 山川麻衣	■定員制40名 11:00-11:30 FITHOP 小山江里子		■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 熊谷ゆかり	10:15-11:45 大人のバレエスクール 前田薫	■定員制58名 11:00-11:45 ZUMBA(45分クラス) 小林重紀恵		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	■定員32名 12:00-12:30 歌ってmove 谷口悦子	■定員制58名 11:55-12:25 トランスジョルジョ 金子知弘		時間変更 ■映像20名	■定員制58名 11:40-12:10 ピラティス30 姫野真里		■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 白山真由美		有料 ■定員制12名 12:45-13:45 REBORNS SCHOOL リボンスクール 木地谷大河		■定員制58名 13:35-14:05 フラダンス 西山佳代	10:45-10:55 前キア	■定員制30名 12:00-12:30 しなやかにストレッチ30 前田薫	■定員制58名 12:00-12:30 エンジョイアロ 相田恵美子		11:20-12:05 ZUMBA(45分クラス) 佐々木純子				
11:30	■定員制43名 12:50-13:20 フラダンス 西山佳代	■定員制58名 13:25-13:55 ボディフロー 木澤豊		12:15-13:00 【映像】 Group Power30	■定員制43名 13:15-13:45 タンベル体操 谷口悦子		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 トランスジョルジョ 蓮美晴子		■定員制43名 14:10-14:40 Infinity flow 佐藤大樹		■定員制58名 14:25-14:55 背骨コンディショニング 石原康恵	11:45-11:55 前キア	■定員制43名 14:50-15:20 やさしいピラティス30 松尾洋一郎	■定員制58名 15:00-15:20 【トランスジョルジョ】VOLT BOX20 坂井征俊		12:15-12:45 ZUMBA(30分クラス) 佐々木純子				
12:00	■定員制43名 13:35-14:05 フラダンス 西山佳代	■定員制58名 14:10-14:40 やさしいピラティス 木澤豊		■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 佐藤大樹		14:40-16:10 太極拳スクール 島島駒樹	■定員制58名 14:20-15:00 ヒーリングアロマヨーガ40 蓮美晴子		■定員制43名 14:55-16:10 【有料】バレエ 高井原介		■定員制58名 15:30-16:30 メガロスミライク	11:45-11:55 前キア	■定員制30名 13:45-14:30 【映像】 Group Centergy45	■定員制58名 13:55-14:40 Group Power45 土屋勇毅		12:45-13:45 メガロスミライク				
12:30	■定員制43名 14:20-14:50 フラダンス 西山佳代	■定員制58名 14:50-15:50 【有料】ジャズダンス 木澤豊		14:40-15:40 【有料】太極拳 増岡美奈江	■定員制58名 15:30-16:30 アフタースクール		15:30-16:30 アフタースクール	■定員制58名 16:30-17:30 メガロスミライク		■定員制43名 16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ		■定員制43名 17:10-18:25 【有料】バレエ 伊藤サキ	12:45-12:55 前キア	■定員制43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13名 15:35-15:55 VOLT BOX20 坂井征俊		13:00-13:30 グループ Fight45 土屋勇毅	12:45-13:45 メガロスミライク			
13:00	■定員制43名 15:05-15:35 【映像】 Group Centergy30	■定員制58名 16:30-17:30 キッズアダンス		15:30-16:30 アフタースクール	■定員制43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 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	12:45-12:55 前キア	■定員制43名 16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ	■定員制13名 16:30-17:30 メガロスミライク		13:15-13:25 前キア	13:00-13:30 グループ Fight45 土屋勇毅	13:45-14:30 【映像】 Group Centergy45		
13:30	■定員制43名 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		17:30-18:30 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RUN		18:30-19:30 ジュニアストリートダンス	■定員制58名 19:30-20:00 【映像】 Group Centergy30		■定員制43名 19:30-20:15 グループ Fight45 木地谷大河		■定員制58名 19:50-20:35 トラディショナルヨーガ45 前田薫子	13:45-13:55 前キア	■定員制43名 17:10-18:25 【有料】バレエ 伊藤サキ	■定員制13名 17:30-18:30 メガロスミライク		13:45-14:30 【映像】 Group Centergy45	14:50-15:20 グループ Power45 土屋勇毅	14:15-14:25 前キア	14:00-15:00 グループ Blast45 山川麻衣	
14:00	■定員制43名 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		■定員制43名 19:45-20:15 ZUMBA(30分クラス) TOMOKO	19:25-20:25 ピクニックボール		19:30-20:00 【映像】 Group Centergy30	■定員制58名 19:30-20:15 グループ Fight45 木地谷大河		■定員制43名 20:05-20:50 バーニングエアロ45 笹木富志広		■定員制58名 20:50-21:10 【トランスジョルジョ】VOLT BOX20 坂井征俊	14:45-14:55 前キア	■定員制43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13名 15:35-15:55 VOLT BOX20 坂井征俊		14:15-14:25 前キア	15:15-16:00 グループ Blast45 山川麻衣	14:15-14:25 前キア	15:00-15:10 グループ Groove60	
14:30	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		■定員制43名 20:30-21:00 Group Fight30 堀内廣雄	時間変更 ■定員制13名 20:50-21:20 【トランスジョルジョ】VOLT BOX30 高田竜一		【無料登録制】 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 坂井征俊		■定員制43名 21:05-21:50 【映像】 Group Groove45		■定員制58名 21:20-21:40 VOLT BOX20 正木翼	14:45-14:55 前キア	■定員制43名 16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ	■定員制13名 16:30-17:30 メガロスミライク		14:45-14:55 前キア	16:15-17:15 ピクニックボール	14:45-15:00 TOBIPPA15 山川麻衣	14:15-14:25 前キア	15:00-15:10 グループ Groove60
15:00	時間変更 ■定員制43名 21:05-21:35 エンジョイアロ30 姫野真里	■定員制40名 21:05-21:50 Group Blast45 中澤穂乃香		■定員制43名 21:15-22:00 Group Centergy45 堀内廣雄	時間変更 ■定員制13名 21:30-22:00 VOLT BOX30 高田竜一		時間変更 ■映像32名	■定員制30名 21:30-22:00 TOBIPPA30 坂井征俊		■定員制43名 17:10-18:25 【有料】バレエ 伊藤サキ		■定員制58名 17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	14:45-14:55 前キア	■定員制43名 16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ	■定員制13名 16:30-17:30 メガロスミライク		14:45-14:55 前キア	16:35-17:20 【映像】 Group Fight45	14:45-15:00 TOBIPPA15 山川麻衣	14:15-14:25 前キア	15:00-15:10 グループ Groove60
15:30	■定員制43名 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		17:30-18:30 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RUN		18:30-19:30 ジュニアストリートダンス	■定員制58名 19:30-20:00 【映像】 Group Centergy30		■定員制43名 19:30-20:15 グループ Fight45 木地谷大河		■定員制58名 19:50-20:35 トラディショナルヨーガ45 前田薫子	15:00-15:10 前キア	■定員制43名 16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ	■定員制13名 16:30-17:30 メガロスミライク		15:00-15:10 前キア	16:35-17:20 【映像】 Group Fight45	15:00-15:10 グループ Groove60	15:00-15:10 グループ Groove60	15:00-15:10 グループ Groove60
16:00	■定員制43名 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		■定員制43名 19:45-20:15 ZUMBA(30分クラス) TOMOKO	19:25-20:25 ピクニックボール		19:30-20:00 【映像】 Group Centergy30	■定員制58名 19:30-20:15 グループ Fight45 木地谷大河		■定員制43名 20:05-20:50 バーニングエアロ45 笹木富志広		■定員制58名 20:50-21:10 【トランスジョルジョ】VOLT BOX20 坂井征俊	15:15-15:25 前キア	■定員制43名 16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ	■定員制13名 16:30-17:30 メガロスミライク		15:15-15:25 前キア	16:35-17:20 【映像】 Group Fight45	15:15-16:00 グループ Blast45 山川麻衣	15:15-16:00 グループ Blast45 山川麻衣	
16:30	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		■定員制43名 20:30-21:00 Group Fight30 堀内廣雄	時間変更 ■定員制13名 20:50-21:20 【トランスジョルジョ】VOLT BOX30 高田竜一		【無料登録制】 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 坂井征俊		■定員制43名 21:05-21:50 【映像】 Group Groove45		■定員制58名 21:20-21:40 VOLT BOX20 正木翼	15:25-15:35 前キア	■定員制43名 16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ	■定員制13名 16:30-17:30 メガロスミライク		15:25-15:35 前キア	16:35-17:20 【映像】 Group Fight45	15:15-16:00 グループ Blast45 山川麻衣	15:15-16:00 グループ Blast45 山川麻衣	
17:00	時間変更 ■定員制43名 21:05-21:35 エンジョイアロ30 姫野真里	■定員制40名 21:05-21:50 Group Blast45 中澤穂乃香		■定員制43名 21:15-22:00 Group Centergy45 堀内廣雄	時間変更 ■定員制13名 21:30-22:00 VOLT BOX30 高田竜一		時間変更 ■映像32名	■定員制30名 21:30-22:00 TOBIPPA30 坂井征俊		■定員制43名 17:10-18:25 【有料】バレエ 伊藤サキ		■定員制58名 17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	15:35-15:45 前キア	■定員制43名 16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ	■定員制13名 16:30-17:30 メガロスミライク		15:35-15:45 前キア	16:35-17:20 【映像】 Group Fight45	15:15-16:00 グループ Blast45 山川麻衣	15:15-16:00 グループ Blast45 山川麻衣	
17:30	■定員制43名 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		■定員制43名 19:45-20:15 ZUMBA(30分クラス) TOMOKO	19:25-20:25 ピクニックボール		19:30-20:00 【映像】 Group Centergy30	■定員制58名 19:30-20:15 グループ Fight45 木地谷大河		■定員制43名 20:05-20:50 バーニングエアロ45 笹木富志広		■定員制58名 20:50-21:10 【トランスジョルジョ】VOLT BOX20 坂井征俊	15:45-15:55 前キア	■定員制43名 16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ	■定員制13名 16:30-17:30 メガロスミライク		15:45-15:55 前キア	16:35-17:20 【映像】 Group Fight45	15:15-16:00 グループ Blast45 山川麻衣	15:15-16:00 グループ Blast45 山川麻衣	
18:00	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		■定員制43名 20:30-21:00 Group Fight30 堀内廣雄	時間変更 ■定員制13名 20:50-21:20 【トランスジョルジョ】VOLT BOX30 高田竜一		【無料登録制】 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 坂井征俊		■定員制43名 21:05-21:50 【映像】 Group Groove45		■定員制58名 21:20-21:40 VOLT BOX20 正木翼	15:55-16:05 前キア	■定員制43名 16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ	■定員制13名 16:30-17:30 メガロスミライク		15:55-16:05 前キア	16:35-17:20 【映像】 Group Fight45	15:15-16:00 グループ Blast45 山川麻衣	15:15-16:00 グループ Blast45 山川麻衣	
18:30	時間変更 ■定員制43名 21:05-21:35 エンジョイアロ30 姫野真里	■定員制40名 21:05-21:50 Group Blast45 中澤穂乃香		■定員制43名 21:15-22:00 Group Centergy45 堀内廣雄	時間変更 ■定員制13名 21:30-22:00 VOLT BOX30 高田竜一		時間変更 ■映像32名	■定員制30名 21:30-22:00 TOBIPPA30 坂井征俊		■定員制43名 17:10-18:25 【有料】バレエ 伊藤サキ		■定員制58名 17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	16:05-16:15 前キア	■定員制43名 16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ	■定員制13名 16:30-17:30 メガロスミライク		16:05-16:15 前キア	16:35-17:20 【映像】 Group Fight45	15:15-16:00 グループ Blast45 山川麻衣	15:15-16:00 グループ Blast45 山川麻衣	
19:00	■定員制43名 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		■定員制43名 19:45-20:15 ZUMBA(30分クラス) TOMOKO	19:25-20:25 ピクニックボール		19:30-20:00 【映像】 Group Centergy30	■定員制58名 19:30-20:15 グループ Fight45 木地谷大河		■定員制43名 20:05-20:50 バーニングエアロ45 笹木富志広		■定員制58名 20:50-21:10 【トランスジョルジョ】VOLT BOX20 坂井征俊	16:15-16:25 前キア	■定員制43名 16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ	■定員制13名 16:30-17:30 メガロスミライク		16:15-16:25 前キア	16:35-17:20 【映像】 Group Fight45	15:15-16:00 グループ Blast45 山川麻衣	15:15-16:00 グループ Blast45 山川麻衣	
19:30	【無料登録制】	■定員制58名 9:40-10:10 ZUMBA(30分クラス) 工藤哲也		■定員制43名 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 ランエクスペリエンス@ TOMOKO		■定員制43名 10:05-10:50 太極拳45 田中由紀		■定員制58名 10:00-10:45 ZUMBA(45分クラス) 小山江里子	16:25-16:35 前キア	■定員制43名 16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ	■定員制58名 16:30-17:30 メガロスミライク		16:25-16:35 前キア	16:35-17:20 【映像】 Group Fight45	15:15-16:00 グループ Blast45 山川麻衣	15:15-16:00 グループ Blast45 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		■定員制43名 20:30-21:00 Group Fight30 堀内廣雄	時間変更 ■定員制13名 20:50-21:20 【トランスジョルジョ】VOLT BOX30 高田竜一		【無料登録制】 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 坂井征俊		■定員制43名 21:05-21:50 【映像】 Group Groove45		■定員制58名 21:20-21:40 VOLT BOX20 正木翼	16:35-16:45 前キア	■定員制43名 16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ	■定員制13名 16:30-17:30 メガロスミライク		16:35-16:45 前キア	16:35-17:20 【映像】 Group Fight45	15:15-16:00 グループ Blast45 山川麻衣	15:15-16:00 グループ Blast45 山川麻衣	
20:30	時間変更 ■定員制43名 21:05-21:35 エンジョイアロ30 姫野真里	■定員制40名 21:05-21:50 Group Blast45 中澤穂乃香		■定員制43名 21:15-22:00 Group Centergy45 堀内廣雄	時間変更 ■定員制13名 21:30-22:00 VOLT BOX30 高田竜一		時間変更 ■映像32名	■定員制30名 21:30-22:00 TOBIPPA30 坂井征俊		■定員制43名 17:10-18:25 【有料】バレエ 伊藤サキ		■定員制58名 17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	16:45-16:55 前キア	■定員制43名 16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ	■定員制13名 16:30-17:30 メガロスミライ						

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

	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	ゆつくり歩行 ■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					ベビースクール 10:30～12:00 ※最大3コース使用※					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				
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										続けての参加は ご注意ください。				
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				
12:30											平泳ぎ・バタフライ/応用 12:30～12:50					続けての参加は ご注意ください。				
13:00	フインスイム ■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					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				
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				
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				
15:00																				
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					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					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				
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											マスターズサークル 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															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	プールエリア 22:50 CLOSE																			
23:00																				

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

	土曜日					日曜日									
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
9:00	【9:00 OPEN】					【9:00 OPEN】									
9:30	キッズスクール 8:00～11:00 ※最大3コース使用※					キッズスクール 8:00～10:00 ※最大3コース使用※									
10:00															
10:30															
11:00											ベビースクール 10:30～12:00 ※最大3コース使用※				
11:30	アクアアドバンス ■定員40名■ 11:05～11:35 小川万里														
12:00						フィンスイム ■定員20名■ 12:00～12:20									
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			アクアダンス ■定員40名■ 12:25～12:55 鈴木隼人									
13:00	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)									
14:00						スイムスクール 中上級 14:00～15:00 武藤 慎									
14:30	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					パーソナルレッスン 15:00～15:30 武藤 慎									
15:00											キッズイベント 15:30～16:30 (不定期開催)				
15:30											パーソナルレッスン 16:30～17:30				
16:00											パーソナルレッスン 17:30～18:30				
16:30															
17:00															
17:30															
18:00															
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														
						☆マスタースクール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）									

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・マスタースクールは、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。