



【暫定版】7/12更新

2026/8 メカロス調布



店舗情報	
■通称営業時間	(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	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					
9:00			9:00			9:00			9:00			9:00			9:00					
9:30			9:30			9:30			9:30			9:30			9:30					
10:00			10:00			10:00			10:00			10:00			10:00					
10:30			10:30			10:30			10:30			10:30			10:30					
11:00			11:00			11:00			11:00			11:00			11:00					
11:30			11:30			11:30			11:30			11:30			11:30					
12:00			12:00			12:00			12:00			12:00			12:00					
12:30			12:30			12:30			12:30			12:30			12:30					
13:00			13:00			13:00			13:00			13:00			13:00					
13:30			13:30			13:30			13:30			13:30			13:30					
14:00			14:00			14:00			14:00			14:00			14:00					
14:30			14:30			14:30			14:30			14:30			14:30					
15:00			15:00			15:00			15:00			15:00			15:00					
15:30			15:30			15:30			15:30			15:30			15:30					
16:00			16:00			16:00			16:00			16:00			16:00					
16:30			16:30			16:30			16:30			16:30			16:30					
17:00			17:00			17:00			17:00			17:00			17:00					
17:30			17:30			17:30			17:30			17:30			17:30					
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					
19:30			19:30			19:30			19:30			19:30			19:30					
20:00			20:00			20:00			20:00			20:00			20:00					
20:30			20:30			20:30			20:30			20:30			20:30					
21:00			21:00			21:00			21:00			21:00			21:00					
21:30			21:30			21:30			21:30			21:30			21:30					
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					
マシナム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00			マシナム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00			マシナム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00			マシナム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00			マシナム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00			マシナム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00					
■特選12名 9:45-10:15 【特選】 Group Century30			■定員制58名(男) 9:40-10:10 ZUMBA(30分X3) 土曜前夜			■定員制43名(男) 9:30-10:15 フォーカス45 松井千晴			■定員制58名(男) 9:35-10:05 フタスススススススススススス TOMOKO			無料 9:25-9:55 【有料】太極拳 田中明子			■定員制43名(男) 9:50-10:20 トランジナル30 盛岡真由			■定員制58名(男) 9:40-10:10 マロニエ		
■特選16名 10:35-11:35 REBORN SCHOOL リボーンスクール 谷口			■定員制58名(男) 10:25-10:55 エアロビクス 土曜前夜			■定員制43名(男) 10:30-11:00 【特選】 Group Century30			■定員制58名(男) 10:20-11:05 ZUMBA (45分X2) TOMOKO			■定員制58名(男) 10:00-10:45 ZUMBA(40分X3) 小川正子			■定員制58名(男) 10:15-10:45 エアロビクス 土曜前夜			■定員制43名(男) 10:30-11:15 ZUMBA(45分X2) 佐々木孝子		
■特選15名 11:50-12:35 【特選】 Group Power45			■定員制58名(男) 11:50-12:25 エアロビクス 土曜前夜			■定員制43名(男) 11:50-12:35 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 11:00-11:30 FITPOD 小川正子			■定員制58名(男) 11:05-11:35 Group Fight30 土曜			■定員制58名(男) 11:00-11:45 ZUMBA(45分X2) 小川正子			■定員制43名(男) 11:30-12:15 エアロビクス 土曜前夜		
■定員制30名(男) 12:00-12:30 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 12:00-12:30 エアロビクス 土曜前夜			■定員制43名(男) 12:00-12:30 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 12:00-12:30 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 12:00-12:30 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 12:00-12:30 エアロビクス 土曜前夜			■定員制43名(男) 12:00-12:30 エアロビクス 土曜前夜		
■定員制30名(男) 12:35-13:10 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 12:35-13:10 エアロビクス 土曜前夜			■定員制43名(男) 12:35-13:10 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 12:35-13:10 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 12:35-13:10 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 12:35-13:10 エアロビクス 土曜前夜			■定員制43名(男) 12:35-13:10 エアロビクス 土曜前夜		
■定員制30名(男) 13:15-13:50 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 13:15-13:50 エアロビクス 土曜前夜			■定員制43名(男) 13:15-13:50 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 13:15-13:50 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 13:15-13:50 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 13:15-13:50 エアロビクス 土曜前夜			■定員制43名(男) 13:15-13:50 エアロビクス 土曜前夜		
■定員制30名(男) 14:00-14:30 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 14:00-14:30 エアロビクス 土曜前夜			■定員制43名(男) 14:00-14:30 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 14:00-14:30 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 14:00-14:30 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 14:00-14:30 エアロビクス 土曜前夜			■定員制43名(男) 14:00-14:30 エアロビクス 土曜前夜		
■定員制30名(男) 14:35-15:10 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 14:35-15:10 エアロビクス 土曜前夜			■定員制43名(男) 14:35-15:10 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 14:35-15:10 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 14:35-15:10 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 14:35-15:10 エアロビクス 土曜前夜			■定員制43名(男) 14:35-15:10 エアロビクス 土曜前夜		
■定員制30名(男) 15:15-15:50 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 15:15-15:50 エアロビクス 土曜前夜			■定員制43名(男) 15:15-15:50 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 15:15-15:50 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 15:15-15:50 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 15:15-15:50 エアロビクス 土曜前夜			■定員制43名(男) 15:15-15:50 エアロビクス 土曜前夜		
■定員制30名(男) 16:00-16:30 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 16:00-16:30 エアロビクス 土曜前夜			■定員制43名(男) 16:00-16:30 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 16:00-16:30 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 16:00-16:30 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 16:00-16:30 エアロビクス 土曜前夜			■定員制43名(男) 16:00-16:30 エアロビクス 土曜前夜		
■定員制30名(男) 16:35-17:10 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 16:35-17:10 エアロビクス 土曜前夜			■定員制43名(男) 16:35-17:10 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 16:35-17:10 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 16:35-17:10 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 16:35-17:10 エアロビクス 土曜前夜			■定員制43名(男) 16:35-17:10 エアロビクス 土曜前夜		
■定員制30名(男) 17:15-17:50 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 17:15-17:50 エアロビクス 土曜前夜			■定員制43名(男) 17:15-17:50 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 17:15-17:50 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 17:15-17:50 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 17:15-17:50 エアロビクス 土曜前夜			■定員制43名(男) 17:15-17:50 エアロビクス 土曜前夜		
■定員制30名(男) 18:00-18:30 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 18:00-18:30 エアロビクス 土曜前夜			■定員制43名(男) 18:00-18:30 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 18:00-18:30 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 18:00-18:30 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 18:00-18:30 エアロビクス 土曜前夜			■定員制43名(男) 18:00-18:30 エアロビクス 土曜前夜		
■定員制30名(男) 18:35-19:10 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 18:35-19:10 エアロビクス 土曜前夜			■定員制43名(男) 18:35-19:10 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 18:35-19:10 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 18:35-19:10 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 18:35-19:10 エアロビクス 土曜前夜			■定員制43名(男) 18:35-19:10 エアロビクス 土曜前夜		
■定員制30名(男) 19:15-19:50 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 19:15-19:50 エアロビクス 土曜前夜			■定員制43名(男) 19:15-19:50 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 19:15-19:50 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 19:15-19:50 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 19:15-19:50 エアロビクス 土曜前夜			■定員制43名(男) 19:15-19:50 エアロビクス 土曜前夜		
■定員制30名(男) 20:00-20:30 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 20:00-20:30 エアロビクス 土曜前夜			■定員制43名(男) 20:00-20:30 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 20:00-20:30 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 20:00-20:30 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 20:00-20:30 エアロビクス 土曜前夜			■定員制43名(男) 20:00-20:30 エアロビクス 土曜前夜		
■定員制30名(男) 20:35-21:10 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 20:35-21:10 エアロビクス 土曜前夜			■定員制43名(男) 20:35-21:10 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 20:35-21:10 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 20:35-21:10 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 20:35-21:10 エアロビクス 土曜前夜			■定員制43名(男) 20:35-21:10 エアロビクス 土曜前夜		
■定員制30名(男) 21:15-21:50 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 21:15-21:50 エアロビクス 土曜前夜			■定員制43名(男) 21:15-21:50 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 21:15-21:50 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 21:15-21:50 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 21:15-21:50 エアロビクス 土曜前夜			■定員制43名(男) 21:15-21:50 エアロビクス 土曜前夜		
■定員制30名(男) 21:55-22:30 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 21:55-22:30 エアロビクス 土曜前夜			■定員制43名(男) 21:55-22:30 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 21:55-22:30 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 21:55-22:30 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 21:55-22:30 エアロビクス 土曜前夜			■定員制43名(男) 21:55-22:30 エアロビクス 土曜前夜		
■定員制30名(男) 22:35-23:10 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 22:35-23:10 エアロビクス 土曜前夜			■定員制43名(男) 22:35-23:10 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 22:35-23:10 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 22:35-23:10 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 22:35-23:10 エアロビクス 土曜前夜			■定員制43名(男) 22:35-23:10 エアロビクス 土曜前夜		
■定員制30名(男) 23:15-23:50 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 23:15-23:50 エアロビクス 土曜前夜			■定員制43名(男) 23:15-23:50 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 23:15-23:50 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 23:15-23:50 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 23:15-23:50 エアロビクス 土曜前夜			■定員制43名(男) 23:15-23:50 エアロビクス 土曜前夜		
■定員制30名(男) 23:55-00:30 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 23:55-00:30 エアロビクス 土曜前夜			■定員制43名(男) 23:55-00:30 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 23:55-00:30 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 23:55-00:30 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 23:55-00:30 エアロビクス 土曜前夜			■定員制43名(男) 23:55-00:30 エアロビクス 土曜前夜		
■定員制30名(男) 00:35-01:10 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 00:35-01:10 エアロビクス 土曜前夜			■定員制43名(男) 00:35-01:10 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 00:35-01:10 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 00:35-01:10 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 00:35-01:10 エアロビクス 土曜前夜			■定員制43名(男) 00:35-01:10 エアロビクス 土曜前夜		
■定員制30名(男) 01:15-01:50 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 01:15-01:50 エアロビクス 土曜前夜			■定員制43名(男) 01:15-01:50 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 01:15-01:50 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 01:15-01:50 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 01:15-01:50 エアロビクス 土曜前夜			■定員制43名(男) 01:15-01:50 エアロビクス 土曜前夜		
■定員制30名(男) 01:55-02:30 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 01:55-02:30 エアロビクス 土曜前夜			■定員制43名(男) 01:55-02:30 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 01:55-02:30 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 01:55-02:30 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 01:55-02:30 エアロビクス 土曜前夜			■定員制43名(男) 01:55-02:30 エアロビクス 土曜前夜		
■定員制30名(男) 02:35-03:10 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 02:35-03:10 エアロビクス 土曜前夜			■定員制43名(男) 02:35-03:10 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 02:35-03:10 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 02:35-03:10 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 02:35-03:10 エアロビクス 土曜前夜			■定員制43名(男) 02:35-03:10 エアロビクス 土曜前夜		
■定員制30名(男) 03:15-03:50 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 03:15-03:50 エアロビクス 土曜前夜			■定員制43名(男) 03:15-03:50 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 03:15-03:50 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 03:15-03:50 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 03:15-03:50 エアロビクス 土曜前夜			■定員制43名(男) 03:15-03:50 エアロビクス 土曜前夜		
■定員制30名(男) 03:55-04:30 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 03:55-04:30 エアロビクス 土曜前夜			■定員制43名(男) 03:55-04:30 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 03:55-04:30 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 03:55-04:30 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 03:55-04:30 エアロビクス 土曜前夜			■定員制43名(男) 03:55-04:30 エアロビクス 土曜前夜		
■定員制30名(男) 04:35-05:10 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 04:35-05:10 エアロビクス 土曜前夜			■定員制43名(男) 04:35-05:10 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 04:35-05:10 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 04:35-05:10 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 04:35-05:10 エアロビクス 土曜前夜			■定員制43名(男) 04:35-05:10 エアロビクス 土曜前夜		
■定員制30名(男) 05:15-05:50 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 05:15-05:50 エアロビクス 土曜前夜			■定員制43名(男) 05:15-05:50 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 05:15-05:50 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 05:15-05:50 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 05:15-05:50 エアロビクス 土曜前夜			■定員制43名(男) 05:15-05:50 エアロビクス 土曜前夜		
■定員制30名(男) 05:55-06:30 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 05:55-06:30 エアロビクス 土曜前夜			■定員制43名(男) 05:55-06:30 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 05:55-06:30 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 05:55-06:30 エアロビクス 土曜前夜			■定員制58名(男) 05:55-06:30 エアロビクス 土曜前夜			■定員制43名(男) 05:55-06:30 エアロビクス 土曜前夜		
■定員制30名(男) 06:35-																				

2026年8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8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	歩っり歩行 ■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					すつきり雨・腰・膝 ■定員24名■ 10:30～10:50					アクアダンス ■定員40名■ 10:25～10:55 鈴木華人					アクアダンス ■定員40名■ 10:25～10:55 鈴木華人				
11:00	スイムスクール 中級・上級 11:00～12:00 中級：高橋 上級：武藤					スイムトレーニング/入門 11:00～11:20 スイムトレーニング30 初級：中級 ■定員各12名■ 11:25～11:55					スイムトレーニング45 中級・上級 ■定員各12名■ 11:00～11:45					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 武藤					リボーンズスイム 12:00～13:00 【有料登録制】 大塚					スイムスクール 初級・中級 12:00～13:00 初級：児玉 中級：武藤					スイムスクール 初級・中級 12:00～13:00 初級：児玉 中級：武藤				
12:00	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】 山本					スイムスクール 中級・上級 13:00～14:00 中級：児玉 上級：小原					スイムスクール 中級・上級 13:00～14:00 中級：児玉 上級：小原				
12:30	パーソナルレッスン 14:00～14:30 武藤					水中華泳ウォーキング 13:30～14:00					アクアシェイプ ■定員40名■ 14:05～14:35 早川陽佑					アクアシェイプ ■定員40名■ 14:05～14:35 早川陽佑				
13:00	パーソナルレッスン 14:30～15:00 武藤					アクアアドバンス ■定員40名■ 14:45～15:15 早川陽佑					アクアアドバンス ■定員40名■ 14:45～15:15 早川陽佑					アクアアドバンス ■定員40名■ 14:45～15:15 早川陽佑				
13:30	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				
14:00	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					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				
14:30	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					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				
15:00	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					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				
15:30	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					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	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					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				
16:30	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					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				
17:00	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					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				
17:30	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					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				
18:00	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					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				
18:30	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					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				
19:00	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					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				
19:30	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					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				
20:00	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					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				
20:30	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					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				
21:00	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					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				
21:30	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					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				
22:00	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					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				
22:30	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					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				
22:50	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					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				
23:00	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					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				

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』『カタカナ』『ご本人さま』『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AH71:AR80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名様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。

※水中華泳ウォーキング・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

※身体を拭く際のタオル・水分補給の飲料水をご用意ください。