



POWER fight BLAST CENTERGY groove

ZUMBA RUN Fitness Theater

■ 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

2026/10 メガロス調布

MEGALOS CHOFU Time Line For Studio , Gym

	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	営業時間 9:00			営業時間 9:00			営業時間 9:00			営業時間 9:00			営業時間 9:00			営業時間 9:00			9:00						
9:30																			9:30						
10:00	■定員制43名(緑) 9:40-10:20 エンジョイエアD40 姫野真里			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 10:00-10:40 エンジョイエアD40 ARI			■映像32名 9:30-10:00 【映像】 Group Centergy30			■定員制58名(黒) 9:35-10:05 ランエクスプレス@30 TOMOKO			9:25-9:55 【有料】太極拳 田中由紀			■定員制58名(黒) 9:30-10:00 メガロスミライク			9:30						
10:30	担当者変更【登録制】 10:35-11:35 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール 樋谷			■定員制58名(黒) 11:15-11:45 シェイプヨーガ30 金子知弘			■定員制43名(緑) ■定員制40名(緑) 10:05-10:40 エンジョイエアD40 ARI			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 10:15-11:00 ウォーカズム45 松井千明			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 10:05-10:50 太極拳45 田中由紀			■定員制43名(緑) ■定員制40名(緑) 10:15-10:45 エアロマスター30 小林亜紀恵			10:00						
11:00	■映像15名 11:50-12:35 【映像】 Group Power45			■定員制58名(黒) 12:40-12:55 【映像】 Group Power45 金子知弘			■定員制43名(緑) ■定員制40名(緑) 10:55-11:40 ピラティス45 姫野真里			【登録制】 11:20-12:20 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール 樋谷			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 11:05-11:35 Group Fight30 土屋			■定員制43名(緑) ■定員制40名(緑) 11:00-11:45 ZUMBA(45分クラス) 小林亜紀恵			■定員制43名(緑) ■定員制40名(緑) 11:25-12:05 やさしいVレエ40 前田薫			11:00			
11:30	■映像20名 14:05-14:50 【映像】 Group Blast45			■定員制58名(黒) 15:05-15:35 【映像】 Group Centergy30			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 12:45-12:55 【映像】 Group Groove30			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 13:00-13:30 infinity flow30 佐藤			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 12:35-13:15 ジャズダンスNEXT40 栗原紀美			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 12:45-13:15 1.15.29: シェイプヨーガ30 8.22: パワーヨーガ30 熊谷ゆかり			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 12:05-12:50 Group Centergy45 木田			■定員制58名(黒) 12:20-13:00 エンジョイエアD40 相田恵美子			11:30
12:00	■映像32名 15:30-16:10 【有料】太極拳 増岡美奈江			■定員制43名(緑) ■定員制40名(黒) 15:30-16:10 【有料】ジャズダンス 木澤豊			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:40-15:40 【有料】太極拳 増岡美奈江			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:45-14:55 【映像】 Group Power45			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:50-15:20 やすらぎヨーガ30 松尾洋一郎			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 15:30-16:15 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎			■定員制30名(黒) 15:15-15:45 TOBIPPA30 小松			12:00			
12:30	■映像32名 19:30-20:00 【映像】 Group Centergy30			■定員制43名(緑) ■定員制40名(黒) 19:30-20:00 TOBIPPA30 姫野真里			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:40-15:40 【有料】太極拳 増岡美奈江			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:45-14:55 【映像】 Group Power45			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:50-15:20 やすらぎヨーガ30 松尾洋一郎			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 15:30-16:15 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎			■定員制30名(黒) 15:15-15:45 TOBIPPA30 小松			12:30			
13:00	■映像32名 21:20-22:05 【映像】 Group Groove45			■定員制43名(緑) ■定員制40名(黒) 21:20-22:05 Group Blast45 中澤			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:40-15:40 【有料】太極拳 増岡美奈江			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:45-14:55 【映像】 Group Power45			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:50-15:20 やすらぎヨーガ30 松尾洋一郎			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 15:30-16:15 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎			■定員制30名(黒) 15:15-15:45 TOBIPPA30 小松			13:00			
13:30	■映像32名 21:20-22:05 【映像】 Group Groove45			■定員制43名(緑) ■定員制40名(黒) 21:20-22:05 Group Blast45 中澤			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:40-15:40 【有料】太極拳 増岡美奈江			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:45-14:55 【映像】 Group Power45			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:50-15:20 やすらぎヨーガ30 松尾洋一郎			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 15:30-16:15 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎			■定員制30名(黒) 15:15-15:45 TOBIPPA30 小松			13:30			
14:00	■映像32名 21:20-22:05 【映像】 Group Groove45			■定員制43名(緑) ■定員制40名(黒) 21:20-22:05 Group Blast45 中澤			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:40-15:40 【有料】太極拳 増岡美奈江			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:45-14:55 【映像】 Group Power45			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:50-15:20 やすらぎヨーガ30 松尾洋一郎			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 15:30-16:15 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎			■定員制30名(黒) 15:15-15:45 TOBIPPA30 小松			14:00			
14:30	■映像32名 21:20-22:05 【映像】 Group Groove45			■定員制43名(緑) ■定員制40名(黒) 21:20-22:05 Group Blast45 中澤			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:40-15:40 【有料】太極拳 増岡美奈江			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:45-14:55 【映像】 Group Power45			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:50-15:20 やすらぎヨーガ30 松尾洋一郎			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 15:30-16:15 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎			■定員制30名(黒) 15:15-15:45 TOBIPPA30 小松			14:30			
15:00	■映像32名 21:20-22:05 【映像】 Group Groove45			■定員制43名(緑) ■定員制40名(黒) 21:20-22:05 Group Blast45 中澤			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:40-15:40 【有料】太極拳 増岡美奈江			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:45-14:55 【映像】 Group Power45			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:50-15:20 やすらぎヨーガ30 松尾洋一郎			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 15:30-16:15 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎			■定員制30名(黒) 15:15-15:45 TOBIPPA30 小松			15:00			
15:30	■映像32名 21:20-22:05 【映像】 Group Groove45			■定員制43名(緑) ■定員制40名(黒) 21:20-22:05 Group Blast45 中澤			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:40-15:40 【有料】太極拳 増岡美奈江			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:45-14:55 【映像】 Group Power45			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:50-15:20 やすらぎヨーガ30 松尾洋一郎			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 15:30-16:15 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎			■定員制30名(黒) 15:15-15:45 TOBIPPA30 小松			15:30			
16:00	■映像32名 21:20-22:05 【映像】 Group Groove45			■定員制43名(緑) ■定員制40名(黒) 21:20-22:05 Group Blast45 中澤			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:40-15:40 【有料】太極拳 増岡美奈江			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:45-14:55 【映像】 Group Power45			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:50-15:20 やすらぎヨーガ30 松尾洋一郎			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 15:30-16:15 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎			■定員制30名(黒) 15:15-15:45 TOBIPPA30 小松			16:00			
16:30	■映像32名 21:20-22:05 【映像】 Group Groove45			■定員制43名(緑) ■定員制40名(黒) 21:20-22:05 Group Blast45 中澤			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:40-15:40 【有料】太極拳 増岡美奈江			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:45-14:55 【映像】 Group Power45			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:50-15:20 やすらぎヨーガ30 松尾洋一郎			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 15:30-16:15 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎			■定員制30名(黒) 15:15-15:45 TOBIPPA30 小松			16:30			
17:00	■映像32名 21:20-22:05 【映像】 Group Groove45			■定員制43名(緑) ■定員制40名(黒) 21:20-22:05 Group Blast45 中澤			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:40-15:40 【有料】太極拳 増岡美奈江			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:45-14:55 【映像】 Group Power45			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:50-15:20 やすらぎヨーガ30 松尾洋一郎			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 15:30-16:15 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎			■定員制30名(黒) 15:15-15:45 TOBIPPA30 小松			17:00			
17:30	■映像32名 21:20-22:05 【映像】 Group Groove45			■定員制43名(緑) ■定員制40名(黒) 21:20-22:05 Group Blast45 中澤			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:40-15:40 【有料】太極拳 増岡美奈江			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:45-14:55 【映像】 Group Power45			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:50-15:20 やすらぎヨーガ30 松尾洋一郎			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 15:30-16:15 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎			■定員制30名(黒) 15:15-15:45 TOBIPPA30 小松			17:30			
18:00	■映像32名 21:20-22:05 【映像】 Group Groove45			■定員制43名(緑) ■定員制40名(黒) 21:20-22:05 Group Blast45 中澤			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:40-15:40 【有料】太極拳 増岡美奈江			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:45-14:55 【映像】 Group Power45			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:50-15:20 やすらぎヨーガ30 松尾洋一郎			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 15:30-16:15 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎			■定員制30名(黒) 15:15-15:45 TOBIPPA30 小松			18:00			
18:30	■映像32名 21:20-22:05 【映像】 Group Groove45			■定員制43名(緑) ■定員制40名(黒) 21:20-22:05 Group Blast45 中澤			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:40-15:40 【有料】太極拳 増岡美奈江			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:45-14:55 【映像】 Group Power45			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:50-15:20 やすらぎヨーガ30 松尾洋一郎			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 15:30-16:15 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎			■定員制30名(黒) 15:15-15:45 TOBIPPA30 小松			18:30			
19:00	■映像32名 21:20-22:05 【映像】 Group Groove45			■定員制43名(緑) ■定員制40名(黒) 21:20-22:05 Group Blast45 中澤			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:40-15:40 【有料】太極拳 増岡美奈江			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:45-14:55 【映像】 Group Power45			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:50-15:20 やすらぎヨーガ30 松尾洋一郎			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 15:30-16:15 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎			■定員制30名(黒) 15:15-15:45 TOBIPPA30 小松			19:00			
19:30	■映像32名 21:20-22:05 【映像】 Group Groove45			■定員制43名(緑) ■定員制40名(黒) 21:20-22:05 Group Blast45 中澤			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:40-15:40 【有料】太極拳 増岡美奈江			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:45-14:55 【映像】 Group Power45			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:50-15:20 やすらぎヨーガ30 松尾洋一郎			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 15:30-16:15 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎			■定員制30名(黒) 15:15-15:45 TOBIPPA30 小松			19:30			
20:00	■映像32名 21:20-22:05 【映像】 Group Groove45			■定員制43名(緑) ■定員制40名(黒) 21:20-22:05 Group Blast45 中澤			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:40-15:40 【有料】太極拳 増岡美奈江			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:45-14:55 【映像】 Group Power45			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:50-15:20 やすらぎヨーガ30 松尾洋一郎			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 15:30-16:15 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎			■定員制30名(黒) 15:15-15:45 TOBIPPA30 小松			20:00			
20:30	■映像32名 21:20-22:05 【映像】 Group Groove45			■定員制43名(緑) ■定員制40名(黒) 21:20-22:05 Group Blast45 中澤			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:40-15:40 【有料】太極拳 増岡美奈江			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:45-14:55 【映像】 Group Power45			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:50-15:20 やすらぎヨーガ30 松尾洋一郎			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 15:30-16:15 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎			■定員制30名(黒) 15:15-15:45 TOBIPPA30 小松			20:30			
21:00	■映像32名 21:20-22:05 【映像】 Group Groove45			■定員制43名(緑) ■定員制40名(黒) 21:20-22:05 Group Blast45 中澤			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:40-15:40 【有料】太極拳 増岡美奈江			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:45-14:55 【映像】 Group Power45			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:50-15:20 やすらぎヨーガ30 松尾洋一郎			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 15:30-16:15 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎			■定員制30名(黒) 15:15-15:45 TOBIPPA30 小松			21:00			
21:30	■映像32名 21:20-22:05 【映像】 Group Groove45			■定員制43名(緑) ■定員制40名(黒) 21:20-22:05 Group Blast45 中澤			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:40-15:40 【有料】太極拳 増岡美奈江			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:45-14:55 【映像】 Group Power45			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:50-15:20 やすらぎヨーガ30 松尾洋一郎			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 15:30-16:15 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎			■定員制30名(黒) 15:15-15:45 TOBIPPA30 小松			21:30			
22:00	■映像32名 21:20-22:05 【映像】 Group Groove45			■定員制43名(緑) ■定員制40名(黒) 21:20-22:05 Group Blast45 中澤			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:40-15:40 【有料】太極拳 増岡美奈江			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:45-14:55 【映像】 Group Power45			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:50-15:20 やすらぎヨーガ30 松尾洋一郎			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 15:30-16:15 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎			■定員制30名(黒) 15:15-15:45 TOBIPPA30 小松			22:00			
22:30	■映像32名 21:20-22:05 【映像】 Group Groove45			■定員制43名(緑) ■定員制40名(黒) 21:20-22:05 Group Blast45 中澤			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:40-15:40 【有料】太極拳 増岡美奈江			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:45-14:55 【映像】 Group Power45			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:50-15:20 やすらぎヨーガ30 松尾洋一郎			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 15:30-16:15 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎			■定員制30名(黒) 15:15-15:45 TOBIPPA30 小松			22:30			
23:00	■映像32名 21:20-22:05 【映像】 Group Groove45			■定員制43名(緑) ■定員制40名(黒) 21:20-22:05 Group Blast45 中澤			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:40-15:40 【有料】太極拳 増岡美奈江			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:45-14:55 【映像】 Group Power45			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 14:50-15:20 やすらぎヨーガ30 松尾洋一郎			■定員制43名(緑) ■定員制58名(黒) 15:30-16:15 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎			■定員制30名(黒) 15:15-15:45 TOBIPPA30 小松			23:00			
マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00																		9:00							
マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00																		9:30							
マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00																		10:00							
マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00																		10:30							
マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00																		11:00							
マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00																		11:30							
マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00																		12:00							
マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00																		12:30							
マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00																		13:00							
マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00																		13:30							
マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00																		14:00							
マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00																		14:30							
マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00																		15:00							
マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00																		15:30							
マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00																		16:00							
マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00																		16:30							
マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00																		17:00							
マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00																		17:30							
マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00																		18:00							
マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00																		18:30							
マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00																		19:00							
マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00																		19:30							
マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00																		20:00							
マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00																		20:30							
マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00																		21:00							
マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00																		21:30							
マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00																		22:00							
マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00																		22:30							
マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00																		23:00							

2026年10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10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 OPEN】					【9:00 OPEN】					【9:00 OPEN】					【9:00 OPEN】				
9:00																				
9:30																				
10:00	ゆづり旅行 ■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					すつきり舞・腰・膝 ■定員24名 ■ 10:30～10:50					ベビーアクア ■定員40名 ■ 10:25～10:55 鈴木隼人					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：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					スイムスクール 初級・中級 12:00～13:00 初級：荒玉 中級：武藤					スイムスクール 初級・中級 12:00～13:00 初級：荒玉 中級：武藤					スイムスクール 初級・中級 12:00～13:00 初級：荒玉 中級：武藤				
12:00	フィンスイム ■定員20名 ■ 13:10～13:30					フィンスイム ■定員20名 ■ 13:10～13:30					フィンスイム ■定員20名 ■ 13:10～13:30					フィンスイム ■定員20名 ■ 13:10～13:30				
12:30	フィンスイム ■定員20名 ■ 13:10～13:30					フィンスイム ■定員20名 ■ 13:10～13:30					フィンスイム ■定員20名 ■ 13:10～13:30					フィンスイム ■定員20名 ■ 13:10～13:30				
13:00	フィンスイム ■定員20名 ■ 13:10～13:30					フィンスイム ■定員20名 ■ 13:10～13:30					フィンスイム ■定員20名 ■ 13:10～13:30					フィンスイム ■定員20名 ■ 13:10～13:30				
13:30	フィンスイム ■定員20名 ■ 13:10～13:30					フィンスイム ■定員20名 ■ 13:10～13:30					フィンスイム ■定員20名 ■ 13:10～13:30					フィンスイム ■定員20名 ■ 13:10～13:30				
14:00	パーソナルレッスン 14:00～14:30 武藤					パーソナルレッスン 14:00～14:30 武藤					パーソナルレッスン 14:00～14:30 武藤					パーソナルレッスン 14:00～14:30 武藤				
14:30	パーソナルレッスン 14:30～15:00 武藤					パーソナルレッスン 14:30～15:00 武藤					パーソナルレッスン 14:30～15:00 武藤					パーソナルレッスン 14:30～15:00 武藤				
15:00	パーソナルレッスン 14:30～15:00 武藤					パーソナルレッスン 14:30～15:00 武藤					パーソナルレッスン 14:30～15:00 武藤					パーソナルレッスン 14:30～15:00 武藤				
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 15:20～18:30 (15:20より準備開始)					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 15:20～18:30 (15:20より準備開始)				
16:00	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 15:20～18:30 (15:20より準備開始)					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 15:20～18:30 (15:20より準備開始)				
16:30	※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				
17:00	※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				
17:30	※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				
18:00	※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				
18:30	※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				
19:00	※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				
19:30	パーソナルレッスン 19:30～20:00 武藤					スイムスクール 中級 20:00～21:00 荒玉					マスターズサークル 20:30～21:30 【有料登録制】 児玉					スイムトレーニング45 ■定員各12名 ■ 21:00～21:45				
20:00	パーソナルレッスン 19:30～20:00 武藤					スイムスクール 中級 20:00～21:00 荒玉					マスターズサークル 20:30～21:30 【有料登録制】 児玉					スイムトレーニング45 ■定員各12名 ■ 21:00～21:45				
20:30	スイムスクール 中級 20:00～21:00 荒玉					マスターズサークル 20:30～21:30 【有料登録制】 児玉					マスターズサークル 20:30～21:30 【有料登録制】 児玉					スイムトレーニング45 ■定員各12名 ■ 21:00～21:45				
21:00	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 20:30～21:30 【有料登録制】 児玉					マスターズサークル 20:30～21:30 【有料登録制】 児玉					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					マスターズサークル 20:30～21:30 【有料登録制】 児玉					マスターズサークル 20:30～21:30 【有料登録制】 児玉					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					マスターズサークル 20:30～21:30 【有料登録制】 児玉					マスターズサークル 20:30～21:30 【有料登録制】 児玉					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					マスターズサークル 20:30～21:30 【有料登録制】 児玉					マスターズサークル 20:30～21:30 【有料登録制】 児玉					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					マスターズサークル 20:30～21:30 【有料登録制】 児玉					マスターズサークル 20:30～21:30 【有料登録制】 児玉					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					マスターズサークル 20:30～21:30 【有料登録制】 児玉					マスターズサークル 20:30～21:30 【有料登録制】 児玉					スイムトレーニング45 ■定員各12名 ■ 21:00～21:45				

プールエリア 22:30 CLOSE

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 ・アクア祭 ※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）EAH71:AR80など。）

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。

※水申ボールウォーキングイベントレッスンは、2階メインフロア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階メインフロアにてお申込みください。

施設利用時の注意事項・ご案内

※身体を試く為のタオル・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。

※プール水櫃内は洗脚用品および、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分前から準備をお願いします。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。

☆マスターズサークル60☆
大会に向けた練習を中心に
行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）