

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	■映像32名 9:35-10:20 【映像】 Group Century45			■定員制43名(※) 10:00-10:40 エンジェルD40 ARI	■定員制58名(黒) 9:55-10:40 バーニングエプ45 松原由希		■映像32名 9:30-10:00 【映像】 Group Century30	■定員制58名(黒) 9:35-10:05 ランEXコンサクト30 TOMOKO		9:25-9:55 【有料】本館 田中由紀 ■定員制43名(※)	■定員制58名(黒) 10:00-10:45 ZUMBA(45分クラス) 小山江里子		9:00-10:00 キッズイベント	9:00-10:00 メガロミライク		■定員制43名(※) 9:50-10:20 トラインシアター30 盛岡美奈	9:00-10:00 メガロミライク		9:30
10:30	【登録制】 10:00-11:00 ペー・ミライク	10:00-11:00 ペー・ミライク					■定員制43名(※) 10:15-11:00 ライオンZ45 松井千明	■定員制58名(黒) 10:20-11:05 ZUMBA(45分クラス) TOMOKO		10:05-10:50 水曜会45 田中由紀		10:45-10:55 【有料】本館 田中由紀	10:00-11:00 メガロミライク		■定員制43名(※) 10:35-11:05 やんぱっバトル30 盛岡美奈	10:30-11:30 ペー・ミライク		10:00	
11:00	10:35-11:35 REBORN'S SCHOOL リボーンズスクール 組合 ■定員制58名(黒) 11:15-11:45 シェイアー30 金子知弘	■定員制58名(黒) 11:15-11:45 シェイアー30 金子知弘	10:45-10:55 【映像】本館	■定員制43名(※) 10:55-11:25 エンジェルD40 松原由希	■定員制40名(※) 10:55-11:25 エンジェルD40 松原由希	10:45-10:55 本館D-3	【登録制】 11:20-12:20 REBORN'S SCHOOL リボーンズスクール 組合 ■定員制43名(※) 12:40-12:55 【有料】本館 田中由紀	■定員制40名(※) 11:20-12:05 エンジェルD40 秋山美咲		■定員制43名(※) 11:05-11:35 FITHOP30 小山江里子	■定員制58名(黒) 11:00-11:30 FITHOP30 小山江里子	10:45-10:55 本館D-2	10:45-10:55 本館D-2	■定員制40名(※) 11:15-12:00 ZUMBA(45分クラス) 小林聖紀	■定員制58名(黒) 11:25-12:05 やんぱっバトル30 前田真	10:45-10:55 本館D-2	11:00		
11:30	■映像15名	■定員制58名(黒)	11:45-11:55 本館D-3	■映像32名 11:55-12:25 【映像】 Group Groove30	■定員制58名(黒) 12:00-12:45 健康美45 志田香織	11:45-11:55 本館D-3	■定員制58名(黒) 12:30-13:10 やんぱっバトル40 白川真実	■定員制58名(黒) 12:30-13:10 やんぱっバトル40 白川真実		■定員制43名(※) 11:20-12:05 エンジェルD40 秋山美咲	■定員制58名(黒) 11:45-12:30 トラインシアター30 R45 前田由紀	11:45-11:55 本館D-3	■定員制43名(※) 11:25-12:05 ZUMBA(45分クラス) 小林聖紀	■定員制58名(黒) 11:25-12:05 やんぱっバトル30 前田真	11:45-11:55 本館D-3	■定員制43名(※) 12:20-13:05 ラデニクスダンス45 佐々木純子	11:30		
12:00	11:50-12:35 【映像】 Group Power45	12:00-12:45 トラインシアター30 金子知弘	12:45-12:55 【映像】本館	■定員制43名(※) 12:40-12:55 【有料】本館 田中由紀	■定員制58名(黒) 12:40-12:55 【有料】本館 田中由紀	12:45-12:55 本館D-2	■定員制58名(黒) 12:30-13:10 やんぱっバトル40 白川真実	■定員制58名(黒) 12:30-13:10 やんぱっバトル40 白川真実		■定員制43名(※) 11:20-12:05 エンジェルD40 秋山美咲	■定員制58名(黒) 11:45-12:30 トラインシアター30 R45 前田由紀	12:45-12:55 本館D-2	■定員制43名(※) 12:20-13:05 ラデニクスダンス45 佐々木純子	■定員制58名(黒) 12:20-13:00 エンジェルD40 前田真	12:45-12:55 本館D-2	■定員制43名(※) 12:20-13:05 ラデニクスダンス45 佐々木純子	12:00		
12:30	■定員制58名(黒)	■定員制58名(黒)	12:45-12:55 本館D-2	■定員制58名(黒)	■定員制58名(黒)	12:45-12:55 本館D-2	■定員制58名(黒)	■定員制58名(黒)		■定員制43名(※) 11:20-12:05 エンジェルD40 秋山美咲	■定員制58名(黒) 11:45-12:30 トラインシアター30 R45 前田由紀	12:45-12:55 本館D-2	■定員制43名(※) 12:20-13:05 ラデニクスダンス45 佐々木純子	■定員制58名(黒) 12:20-13:00 エンジェルD40 前田真	12:45-12:55 本館D-2	■定員制43名(※) 12:20-13:05 ラデニクスダンス45 佐々木純子	12:30		
13:00	■定員制58名(黒)	■定員制58名(黒)	12:45-12:55 本館D-2	■定員制58名(黒)	■定員制58名(黒)	12:45-12:55 本館D-2	■定員制58名(黒)	■定員制58名(黒)		■定員制43名(※) 11:20-12:05 エンジェルD40 秋山美咲	■定員制58名(黒) 11:45-12:30 トラインシアター30 R45 前田由紀	12:45-12:55 本館D-2	■定員制43名(※) 12:20-13:05 ラデニクスダンス45 佐々木純子	■定員制58名(黒) 12:20-13:00 エンジェルD40 前田真	12:45-12:55 本館D-2	■定員制43名(※) 12:20-13:05 ラデニクスダンス45 佐々木純子	13:00		
13:30	■定員制58名(黒)	■定員制58名(黒)	12:45-12:55 本館D-2	■定員制58名(黒)	■定員制58名(黒)	12:45-12:55 本館D-2	■定員制58名(黒)	■定員制58名(黒)		■定員制43名(※) 11:20-12:05 エンジェルD40 秋山美咲	■定員制58名(黒) 11:45-12:30 トラインシアター30 R45 前田由紀	12:45-12:55 本館D-2	■定員制43名(※) 12:20-13:05 ラデニクスダンス45 佐々木純子	■定員制58名(黒) 12:20-13:00 エンジェルD40 前田真	12:45-12:55 本館D-2	■定員制43名(※) 12:20-13:05 ラデニクスダンス45 佐々木純子	13:30		
14:00	■映像20名	13:45-14:15 ボディワーク30 水澤	13:45-14:15 ボディワーク30 水澤	■定員制43名(※) 13:45-14:15 ボディワーク30 水澤	■定員制43名(※) 13:45-14:15 ボディワーク30 水澤	13:45-14:15 ボディワーク30 水澤	■定員制58名(黒) 13:30-14:15 トラインシアター30 R45 前田由紀	■定員制58名(黒) 13:30-14:15 トラインシアター30 R45 前田由紀	13:45-14:15 ボディワーク30 水澤	■定員制43名(※) 13:45-14:15 ボディワーク30 水澤	■定員制58名(黒) 13:30-14:15 トラインシアター30 R45 前田由紀	13:45-14:15 ボディワーク30 水澤	■定員制43名(※) 13:45-14:15 ボディワーク30 水澤	■定員制58名(黒) 13:30-14:15 トラインシアター30 R45 前田由紀	■定員制58名(黒) 13:30-14:15 トラインシアター30 R45 前田由紀	■定員制43名(※) 13:45-14:15 ボディワーク30 水澤	14:00		
14:30	■定員制58名(黒)	■定員制58名(黒)	14:45-14:55 本館D-2	■定員制58名(黒)	■定員制58名(黒)	14:45-14:55 本館D-2	■定員制58名(黒)	■定員制58名(黒)		■定員制43名(※) 13:45-14:15 ボディワーク30 水澤	■定員制58名(黒) 13:30-14:15 トラインシアター30 R45 前田由紀	14:45-14:55 本館D-2	■定員制43名(※) 13:45-14:15 ボディワーク30 水澤	■定員制58名(黒) 13:30-14:15 トラインシアター30 R45 前田由紀	14:45-14:55 本館D-2	■定員制43名(※) 13:45-14:15 ボディワーク30 水澤	14:30		
15:00	■映像32名	■定員制58名(黒)	14:45-14:55 本館D-2	■定員制58名(黒)	■定員制58名(黒)	14:45-14:55 本館D-2	■定員制58名(黒)	■定員制58名(黒)		■定員制43名(※) 13:45-14:15 ボディワーク30 水澤	■定員制58名(黒) 13:30-14:15 トラインシアター30 R45 前田由紀	14:45-14:55 本館D-2	■定員制43名(※) 13:45-14:15 ボディワーク30 水澤	■定員制58名(黒) 13:30-14:15 トラインシアター30 R45 前田由紀	14:45-14:55 本館D-2	■定員制43名(※) 13:45-14:15 ボディワーク30 水澤	15:00		
15:30	■映像32名	■定員制58名(黒)	14:45-14:55 本館D-2	■定員制58名(黒)	■定員制58名(黒)	14:45-14:55 本館D-2	■定員制58名(黒)	■定員制58名(黒)		■定員制43名(※) 13:45-14:15 ボディワーク30 水澤	■定員制58名(黒) 13:30-14:15 トラインシアター30 R45 前田由紀	14:45-14:55 本館D-2	■定員制43名(※) 13:45-14:15 ボディワーク30 水澤	■定員制58名(黒) 13:30-14:15 トラインシアター30 R45 前田由紀	14:45-14:55 本館D-2	■定員制43名(※) 13:45-14:15 ボディワーク30 水澤	15:30		
16:00	■映像32名	■定員制58名(黒)	14:45-14:55 本館D-2	■定員制58名(黒)	■定員制58名(黒)	14:45-14:55 本館D-2	■定員制58名(黒)	■定員制58名(黒)		■定員制43名(※) 13:45-14:15 ボディワーク30 水澤	■定員制58名(黒) 13:30-14:15 トラインシアター30 R45 前田由紀	14:45-14:55 本館D-2	■定員制43名(※) 13:45-14:15 ボディワーク30 水澤	■定員制58名(黒) 13:30-14:15 トラインシアター30 R45 前田由紀	14:45-14:55 本館D-2	■定員制43名(※) 13:45-14:15 ボディワーク30 水澤	16:00		
16:30	■映像32名	■定員制58名(黒)	14:45-14:55 本館D-2	■定員制58名(黒)	■定員制58名(黒)	14:45-14:55 本館D-2	■定員制58名(黒)	■定員制58名(黒)		■定員制43名(※) 13:45-14:15 ボディワーク30 水澤	■定員制58名(黒) 13:30-14:15 トラインシアター30 R45 前田由紀	14:45-14:55 本館D-2	■定員制43名(※) 13:45-14:15 ボディワーク30 水澤	■定員制58名(黒) 13:30-14:15 トラインシアター30 R45 前田由紀	14:45-14:55 本館D-2	■定員制43名(※) 13:45-14:15 ボディワーク30 水澤	16:30		
17:00	■映像32名	■定員制58名(黒)	14:45-14:55 本館D-2	■定員制58名(黒)	■定員制58名(黒)	14:45-14:55 本館D-2	■定員制58名(黒)	■定員制58名(黒)		■定員制43名(※) 13:45-14:15 ボディワーク30 水澤	■定員制58名(黒) 13:30-14:15 トラインシアター30 R45 前田由紀	14:45-14:55 本館D-2	■定員制43名(※) 13:45-14:15 ボディワーク30 水澤	■定員制58名(黒) 13:30-14:15 トラインシアター30 R45 前田由紀	14:45-14:55 本館D-2	■定員制43名(※) 13:45-14:15 ボディワーク30 水澤	17:00		
17:30	■映像32名	■定員制58名(黒)	14:45-14:55 本館D-2	■定員制58名(黒)	■定員制58名(黒)	14:45-14:55 本館D-2	■定員制58名(黒)	■定員制58名(黒)		■定員制43名(※) 13:45-14:15 ボディワーク30 水澤	■定員制58名(黒) 13:30-14:15 トラインシアター30 R45 前田由紀	14:45-14:55 本館D-2	■定員制43名(※) 13:45-14:15 ボディワーク30 水澤	■定員制58名(黒) 13:30-14:15 トラインシアター30 R45 前田由紀	14:45-14:55 本館D-2	■定員制43名(※) 13:45-14:15 ボディワーク30 水澤	17:30		
18:00	■映像32名	■定員制58名(黒)	14:45-14:55 本館D-2	■定員制58名(黒)	■定員制58名(黒)	14:45-14:55 本館D-2	■定員制58名(黒)	■定員制58名(黒)		■定員制43名(※) 13:45-14:15 ボディワーク30 水澤	■定員制58名(黒) 13:30-14:15 トラインシアター30 R45 前田由紀	14:45-14:55 本館D-2	■定員制43名(※) 13:45-14:15 ボディワーク30 水澤	■定員制58名(黒) 13:30-14:15 トラインシアター30 R45 前田由紀	14:45-14:55 本館D-2	■定員制43名(※) 13:45-14:15 ボディワーク30 水澤	18:00		
18:30	■映像32名	■定員制58名(黒)	14:45-14:55 本館D-2	■定員制58名(黒)	■定員制58名(黒)	14:45-14:55 本館D-2	■定員制58名(黒)	■定員制58名(黒)		■定員制43名(※) 13:45-14:15 ボディワーク30 水澤	■定員制58名(黒) 13:30-14:15 トラインシアター30 R45 前田由紀	14:45-14:55 本館D-2	■定員制43名(※) 13:45-14:15 ボディワーク30 水澤	■定員制58名(黒) 13:30-14:15 トラインシアター30 R45 前田由紀	14:45-14:55 本館D-2	■定員制43名(※) 13:45-14:15 ボディワーク30 水澤	18:30		
19:00	■映像32名	■定員制58名(黒)	14:45-14:55 本館D-2	■定員制58名(黒)	■定員制58名(黒)	14:45-14:55 本館D-2	■定員制58名(黒)	■定員制58名(黒)		■定員制43名(※) 13:45-14:15 ボディワーク30 水澤	■定員制58名(黒) 13:30-14:15 トラインシアター30 R45 前田由紀	14:45-14:55 本館D-2	■定員制43名(※) 13:45-14:15 ボディワーク30 水澤	■定員制58名(黒) 13:30-14:15 トラインシアター30 R45 前田由紀	14:45-14:55 本館D-2	■定員制43名(※) 13:45-14:15 ボディワーク30 水澤	19:00		
19:30	■映像32名	■定員制58名(黒)	14:45-14:55 本館D-2	■定員制58名(黒)	■定員制58名(黒)	14:45-14:55 本館D-2	■定員制58名(黒)	■定員制58名(黒)		■定員制43名(※) 13:45-14:15 ボディワーク30 水澤	■定員制58名(黒) 13:30-14:15 トラインシアター30 R45 前田由紀	14:45-14:55 本館D-2	■定員制43名(※) 13:45-14:15 ボディワーク30 水澤	■定員制58名(黒) 13:30-14:15 トラインシアター30 R45 前田由紀	14:45-14:55 本館D-2	■定員制43名(※) 13:45-14:15 ボディワーク30 水澤	19:30		
20:00	■映像32名	■定員制58名(黒)	14:45-14:55 本館D-2	■定員制58名(黒)	■定員制58名(黒)	14:45-14:55 本館D-2	■定員制58名(黒)	■定員制58名(黒)		■定員制43名(※) 13:45-14:15 ボディワーク30 水澤	■定員制58名(黒) 13:30-14:15 トラインシアター30 R45 前田由紀	14:45-14:55 本館D-2	■定員制43名(※) 13:45-14:15 ボディワーク30 水澤	■定員制58名(黒) 13:30-14:15 トラインシアター30 R45 前田由紀	14:45-14:55 本館D-2	■定員制43名(※) 13:45-14:15 ボディワーク30 水澤	20:00		
20:30	■映像32名	■定員制58名(黒)	14:45-14:55 本館D-2	■定員制58名(黒)	■定員制58名(黒)	14:45-14:55 本館D-2	■定員制58名(黒)	■定員制58名(黒)		■定員制43名(※) 13:45-14:15 ボディワーク30 水澤	■定員制58名(黒) 13:30-14:15 トラインシアター30 R45 前田由紀	14:45-14:55 本館D-2	■定員制43名(※) 13:45-14:15 ボディワーク30 水澤	■定員制58名(黒) 13:30-14:15 トラインシアター30 R45 前田由紀	14:45-14:55 本館D-2	■定員制43名(※) 13:45-14:15 ボディワーク30 水澤	20:30		
21:00	■映像32名	■定員制58名(黒)	14:45-14:55 本館D-2	■定員制58名(黒)	■定員制58名(黒)	14:45-14:55 本館D-2	■定員制58名(黒)	■定員制58名(黒)		■定員制43名(※) 13:45-14:15 ボディワーク30 水澤	■定員制58名(黒) 13:30-14:15 トラインシアター30 R45 前田由紀	14:45-14:55 本館D-2	■定員制43名(※) 13:45-14:15 ボディワーク30 水澤	■定員制58名(黒) 13:30-14:15 トラインシアター30 R45 前田由紀	14:45-14:55 本館D-2	■定員制43名(※) 13:45-14:15 ボディワーク30 水澤	21:00		
21:30	■映像32名	■定員制58名(黒)	14:45-14:55 本館D-2	■定員制58名(黒)	■定員制58名(黒)	14:45-14:55 本館D-2	■定員制58名(黒)	■定員制58名(黒)		■定員制43名(※) 13:45-14:15 ボディワーク30 水澤	■定員制58名(黒) 13:30-14:15 トラインシアター30 R45 前田由紀	14:45-14:55 本館D-2	■定員制43名(※) 13:45-14:15 ボディワーク30 水澤	■定員制58名(黒) 13:30-14:15 トラインシアター30 R45 前田由紀	14:45-14:55 本館D-2	■定員制43名(※) 13:45-14:15 ボディワーク30 水澤	21:30		
22:00	■映像32名	■定員制58名(黒)	14:45-14:55 本館D-2	■定員制58名(黒)	■定員制58名(黒)	14:45-14:55 本館D-2	■定員制58名(黒)	■定員制58名(黒)		■定員制43名(※) 13:45-14:15 ボディワーク30 水澤	■定員制58名(黒) 13:30-14:15 トラインシアター30 R45 前田由紀	14:45-14:55 本館D-2	■定員制43名(※) 13:45-14:15 ボディワーク30 水澤	■定員制58名(黒) 13:30-14:15 トラインシアター30 R45 前田由紀	14:45-14:55 本館D-2	■定員制43名(※) 13:45-14:15 ボディワーク30 水澤	22:00		
22:30	■映像32名	■定員制58名(黒)	14:45-14:55 本館D-2	■定員制58名(黒)	■定員制58名(黒)	14:45-14:55 本館D-2	■定員制58名(黒)	■定員制58名(黒)		■定員制43名(※) 13:45-14:15 ボディワーク30 水澤	■定員制58名(黒) 13:30-14:15 トラインシアター30 R45 前田由紀	14:45-14:55 本館D-2	■定員制43名(※) 13:45-14:15 ボディワーク30 水澤	■定員制58名(黒) 13:30-14:15 トラインシアター30 R45 前田由紀	14:45-14:55 本館D-2	■定員制43名(※) 13:45-14:15 ボディワーク30 水澤	22:30		
23:00	■映像32名	■定員制58名(黒)	14:45-14:55 本館D-2	■定員制58名(黒)	■定員制58名(黒)	14:45-14:55 本館D-2	■定員制58名(黒)	■定員制58名(黒)		■定員制43名(※) 13:45-14:15 ボディワーク30 水澤	■定員制58名(黒) 13:30-14:15 トラインシアター30 R45 前田由紀	14:45-14:55 本館D-2	■定員制43名(※) 13:45-14:15 ボディワーク30 水澤	■定員制58名(黒) 13:30-14:15 トラインシアター30 R45 前田由紀	14:45-14:55 本館D-2	■定員制43名(※) 13:45-14:15 ボディワーク30 水澤	23:00		
マシニング・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00			マシニング・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00			マシニング・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00			マシニング・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00			マシニング・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00			マシニング・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00				

2026年11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11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					すっきり肩・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					スイムトレーニング/入門 11:00～11:20										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 ご遠慮ください。									
12:00	スイムスクール マスタースクラス 12:00～ 13:00					リボーンズスイム 12:00～13:00 【有料登録制】					クロール・背泳ぎ/入門 12:05～12:25 クロール・背泳ぎ/応用 12:30～12:50					スイムスクール 初級・中級 12:00～13:00				
12:30																				
13:00	フィンスイム ■定員20名 ■ 13:10～13:30					マスタースサークル 13:00～14:00 【有料登録制】										スイムスクール 中級・上級 13:00～14:00				
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										パーソナルレッスン 14:00～14:30 児玉					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																			
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																			
20:00						スイムスクール 中級 20:00～21:00					マスタースサークル 20:30～21:30 【有料登録制】					Liquid YOGA Latin ■定員40名 ■ 20:00～20:30 石原康恵				
20:30																				
21:00	スイムトレーニング45 ■定員各12名 ■ 21:00～21:45					マスタースフィンスイム ■定員20名 ■ 21:00～21:30										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																				
23:00	プールエリア 22:30 CLOSE																			

	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										
11:30	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※				
12:00										
12:30	スイムスクール 上級 12:00～13:00		パーソナル レッスン 12:00～ 12:30 小原			フィンスイム ■定員20名 ■ 12:00～12:20				
13:00	スイムスクール 初級・中級 13:00～14:00					アクアダンス ■定員40名 ■ 12:25～12:55 鈴木隼人				
13:30										
14:00						キッズイベント 13:00～14:00 (不定期開催)				
14:30										
15:00	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					スイムスクール 中上級 14:00～15:00				
15:30						パーソナルレッスン 15:00～15:30 武藤				
16:00						キッズイベント 15:30～16:30 (不定期開催)				
16:30										
17:00						パーソナルレッスン 16:30～17:30				
17:30										
18:00	パーソナルレッスン 17:30～18:30									
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										
20:30						プールエリア 19:30 CLOSE				
20:50										
21:00	プールエリア 20:30 CLOSE									
						☆マスタースサークル60 ☆ 大会に向けた練習を中心に 行う60分間のレッスン 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分が過ぎても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AH71:AR80:

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。