2026年3月 メガロス柏スタジオスケジュール

GROUP POWER / GROUP BLAST / GROUP fight / GROUP groove / GROUP CENTERGY / ZUMBA FITNESS

代行情報

店舗情報		
■営業時間	月曜日～木曜日	9:00～23:30
	土曜日	9:00～21:00
	日曜日・祝日	9:00～20:00
	毎週金曜日、夏期、年末年始	

MEGALOS KASHIWA Time Line For Studio , Gym , Aqua

月曜日

営業開始 9：00

スタジオA
- 【有料】REBORNS FIT 9：00～10：00 岡田美穂
- 定員50名 ラテンパシオン 10：15～10：55 KAORU
- 定員50名 やさしいジャズダンス 11：10～11：40 五十嵐奈生
- 定員50名 ジャズダンスSTAGE 11：50～12：20 五十嵐奈生
- 【有料】ジャズダンス スクール 12：30～13：45 五十嵐奈生
- 予約不要 ストレッチ20 14：00～14：20
- 定員50名 ボディデザインピラティス 14：40～15：20 美宅裕子
- 定員50名 トラディショナルヨーガ 15：35～16：15 美宅裕子
- 【有料】ミライクキッズ 16：30～17：30
- 【有料】ミライクジュニア 17：30～18：30
- 女性専用 定員50名 infinity flow 30 19：20～19：50 進藤藍子
- 定員14名 VOLTBOX30 20：20～20：50 進藤藍子
- 定員50名 Group Groove 45 21：15～22：00 進藤藍子

スタジオB
- 定員55名 トラディショナルヨーガ 9：25～10：05 和久井里美
- 定員55名 エンジョイエアロ 10：20～10：50 河合清美
- 定員55名 やすらぎヨーガ 11：05～11：35 河合清美
- 定員55名 バーニングステップ 11：50～12：30 河合清美
- 登録料 無料 1-3週目 ウォーキングサークル 2週目 ラニングサークル 12：45～13：15 進藤藍子
- 定員55名 ZUMBA (45分クラス) 13：30～14：15 吉村麻美香
- 定員32名 バレエ 14：30～15：10 高井照介
- 【有料】キッズバレエ チャイルド 15：30～16：30
- 【有料】キッズバレエ ジュニアA 16：30～17：30
- 【有料】キッズバレエ ジュニアB 17：30～18：30
- 定員40名 アドバンスエアロ 19：15～20：00 加藤由美子
- 定員55名 エンジョイエアロ 20：20～20：50 加藤由美子
- 事前申込制 レンタルスタジオ 21：15～22：15 60分/550円/１名

いちねんサポート・Quick Program
- 登録制 いちねんサポートプログラム 共通コース 11：00～11：30
- 登録者限定 予約制 いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 11：45～12：30
- 首・肩ごりケア 12：45-12：55
- 登録制 いちねんサポートプログラム 共通コース 13：00～13：30
- 腰痛ケア 14：45-14：55
- 首・肩ごりケア 15：45-15：55
- 登録制 いちねんサポートプログラム 共通コース 19：00～19：30
- 腰痛ケア 19：45-19：55
- 登録制 いちねんサポートプログラム 共通コース 20：00～20：30
- 登録者限定 予約制 いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 20：45～21：30

アクアプログラム
- アクアダンス45 増田優子 9：45～10：30
- 【有料】REBORNS SWIM 12：00～13：00
- 【有料】スイムスクール 12：00～13：00
- 平泳ぎ 応用：キャスト 13：05～13：25
- 選手 17：30～20：30
- 【有料】スイムスクール 20：30～21：30

【通常利用時間】 マシンジム・プールは 23：20 まで

火曜日

営業開始 9：00

スタジオA
- 【有料】陳式太極拳 短期スクール 9：00～10：00 舘房子
- 定員50名 バーニングエアロ 10：10～10：50 普神美穂
- 定員50名 ボディデザインピラティス 11：10～11：50 島根典子
- 定員50名 【映像】Group Power 30 12：00～12：30
- 【有料】REBORNS FIT 12：45～13：45 永留圭太
- 定員50名 ヴォーカリズム 14：00～14：45 木村淳
- 定員50名 トラディショナルヨーガ 15：00～15：40 川谷幸子
- 【有料】キッズ空手 チャイルド 16：30～17：30
- 【有料】キッズ空手 ジュニア 17：30～18：30
- 定員50名 トラディショナルヨーガ 19：15～19：55 下玉利晶子
- 定員50名 バーニングエアロ 20：10～21：10 ※代行情報はHPをご確認ください
- 定員55名 Group Blast 21：10～21：40 永留圭太

スタジオB
- 定員55名 エンジョイエアロ 9：35～10：05 島根典子
- 定員55名 トラディショナルヨーガ 10：20～11：00 小林賀章
- 【有料】REBORNS SENIOR 11：20～12：20 古宮優至
- 定員40名 アドバンスエアロ 13：00～13：45 江村浩二
- 定員40名 アドバンスステップ 14：00～14：45 江村浩二
- 定員55名 フクダンス 15：00～15：30 矢澤裕子
- 【有料】キッズ ストリートダンス チャイルド 16：30～17：30
- 【有料】キッズ ストリートダンス ジュニア 17：30～18：30
- 【有料】キッズ ストリートダンス アドバンス 18：35～19：35
- 定員55名 Group Power 20：20～20：50 永留圭太

いちねんサポート・Quick Program
- 登録制 いちねんサポートプログラム 共通コース 10：00～10：30
- 登録者限定 予約制 いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 10：45～11：30
- 腰痛ケア 11：45-11：55
- 登録者限定 予約制 いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 13：00～13：45
- 首・肩ごりケア 14：30-14：40
- 首・肩ごりケア 15：45-15：55
- 登録者限定 予約制 いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 19：00～19：45
- 登録制 いちねんサポートプログラム 女性コース 20：00～20：30
- 腰痛ケア 20：45-20：55
- 登録制 いちねんサポートプログラム 共通コース 21：00～21：30

アクアプログラム
- アクアアドバンス45 ゆみ 9：45～10：30
- スイムトレーニング30 キャスト 11：00～11：30
- 【有料】フィンサークル 12：00～13：00
- 【有料】スイムスクール 13：00～14：00
- 選手 17：30～20：30
- 【有料】マスターサークル 20：30～21：30

【通常利用時間】 マシンジム・プールは 23：20 まで

水曜日

営業開始 9：00

スタジオA
- 定員50名 【映像】Group Groove 30 9：15～9：45
- 定員36名 アドバンスエアロ 10：00～10：45 加藤由美子
- 【有料】REBORNS FIT 11：00～12：00 加古千明
- 定員50名 エンジョイエアロ 12：30～13：00 金澤一晃
- 定員50名 バーニングエアロ 13：20～14：00 金澤一晃
- 女性専用 定員50名 infinity flow 30 14：15～14：45 岡田美穂
- 【有料】REBORNS FIT 15：00～16：00 田中誠
- 【有料】ミライクキッズ 16：30～17：30
- 【有料】ミライクジュニア 17：30～18：30
- 登録制 無料 1-3週目 ウォーキングサークル 2-4週目 ボディメイクサークル 19：30～20：00 古宮優至
- 定員32名 TOBIPPA 30 20：30～21：00 古宮優至
- 定員50名 Group Fight 45 21：25～22：10 古宮優至

スタジオB
- 定員55名 太極拳 9：30～10：00 舘房子
- 【有料】太極拳 スクール 10：15～11：30 舘房子
- 定員55名 Group Centergy 30 11：45～12：15 岡田美穂
- 定員55名 Group Fight 30 12：30～13：00 田中誠
- 定員55名 トラディショナルヨーガ 13：15～13：55 坂井結美
- 定員55名 ZUMBA (45分クラス) 14：20～15：05 住吉真理
- 【有料】キッズ チアダンス チャイルド 15：30～16：30
- 【有料】キッズ チアダンス キッズ 16：30～17：30
- 【有料】キッズ チアダンス ジュニア 17：30～18：30
- 【短期】太極剣 スクール 18：45～20：00 平川久恵
- 事前申込制 レンタルスタジオ 20：15～21：15 60分/550円/１名

いちねんサポート・Quick Program
- 登録者限定 予約制 いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 11：00～11：45
- 腰痛ケア 12：30-12：40
- 登録制 いちねんサポートプログラム 共通コース 13：00～13：30
- 首・肩ごりケア 13：45-13：55
- 腰痛ケア 15：30-15：40
- 登録制 いちねんサポートプログラム 女性コース 19：00～19：30
- 登録制 いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 20：00～20：30
- 登録者限定 予約制 いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 20：45～21：30

アクアプログラム
- アクアダンス45 増田 優子 9:45～10:30
- アクアシェイプ30 増田 優子 10:40～11:10
- スイムトレーニング 入門 キャスト 11:15～11:35
- 【有料】REBORNS SWIM 12:00～13:00
- 【有料】スイムスクール 13:00～14:00
- 選手 17:30～20:30
- 【有料】スイムスクール 20:30～21:30

【通常利用時間】 マシンジム・プールは 23：20 まで

MEGALOS KASHIWA Time Line For Studio , Gym , Aqua

木曜日

営業開始 9：00

スタジオA
- 予約不要 【映像】Group Power 30 9：25～9：55
- 予約不要 【映像】Group Fight 30 10：05～10：35
- 定員40名 アドバンスエアロ 11：00～11：45 江村浩二
- 定員50名 ジャズダンスSTAGE 12：00～12：30 小見美雪
- 【有料】ジャズダンス スクール 12：40～13：55 小見美雪
- 登録料 無料 1-3週目 ウォーキングサークル 2-4週目 ラニングサークル 14：20～14：50 永留圭太
- 定員50名 2-3週目 ボディメイクサークル 2-4週目 ストレッチ（予約不要） 15：10～15：40 西澤裕紀子
- 定員32名 TOBIPPA 15 19：45～20：00
- 定員32名 TOBIPPA 30 20：15～20：45 近藤夏実
- 予約不要 【映像】Group Groove 30 21：10～21：40

スタジオB
- 【有料】REBORNS FIT 9：00～10：00 岡田美穂
- 定員55名 フラダンス 10：20～10：50 中里美和子
- 【有料】フラダンス 短期スクール 11：00～11：45 中里美和子
- 定員55名 エンジョイエアロ 12：05～12：35 江村浩二
- 定員40名 アドバンスステップ 12：50～13：35 江村浩二
- 定員55名 トラディショナルヨーガ 13：15～13：55 坂井結美
- 定員55名 ベリーダンス 14：10～14：50 アイーシャ
- 定員55名 ヴォーカリズム 15：05～15：50 山本 尚美
- 【有料】キッズ ストリートダンス チャイルド 16：30～17：30
- 【有料】キッズ ストリートダンス ジュニア 17：30～18：30
- 【有料】キッズ ストリートダンス アドバンス 18：35～19：35
- 定員55名 フリースタイルSTAGE ～ハウスダンス～ 20：10～20：55 西澤唯一
- 定員55名 Group Blast 30 21：10～21：40 田中誠

いちねんサポート・Quick Program
- 登録制 いちねんサポートプログラム 共通コース 11：00～11：30
- 登録者限定 予約制 いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 11：45～12：30
- 登録制 いちねんサポートプログラム 共通コース 13：00～13：30
- 登録制 いちねんサポートプログラム 共通コース 19：00～19：30
- 登録制 いちねんサポートプログラム 女性コース 20：00～20：30
- 登録者限定 予約制 いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 20：45～21：30

アクアプログラム
- アクアダンス30 ゆみ 10:00～10:30
- 【有料】スイムスクール 12:00～13:00
- 平泳ぎ 入門：キャスト 13:05～13:25
- 選手 17:30～20:30
- 【有料】スイムスクール 20:30～21:30
- スイムトレーニング30 キャスト 21:30～22:00

【通常利用時間】 マシンジム・プールは 23：20 まで

金曜日

スタジオA
- 【有料】REBORNS FIT 10：00～11：00 古宮優至
- 【有料】REBORNS FIT 11：00～12：00 古宮優至
- 【有料】ミライクジュニア 17：30～18：30

スタジオB
- 【休館日】 ※有料スクールにご登録されていない方はご利用いただけません
- 【有料】MARBLE Jr. 17：00～18：30
- 【有料】MARBLE 18：30～20：00

アクアプログラム

土曜日

営業開始 9：00

スタジオA
- 【有料】ミライクジュニア 8：15～9：15
- ミライクキッズ 9：15～10：15
- 予約不要 【映像】Group Centergy 30 10：30～11：00
- 定員50名 トラディショナルヨーガ 11：20～12：00 岩本律子
- 定員50名 歌ってMOVE 12：25～12：55 永留圭太
- 定員32名 TOBIPPA 30 13：25～13：55 田中誠
- 定員50名 エンジョイエアロ 14：10～14：40 高木愛澄
- 【有料】ミライクキッズ 15：00～16：00
- 【有料】ミライクキッズ 16：00～17：00
- 【有料】ミライクジュニア 17：00～18：00
- よさこいサークル 19：30～20：00 進藤藍子

スタジオB
- ミライクジュニア 8：15～9：15
- 定員40名 アドバンスエアロ 9：30～10：15 赤崎由美子
- 定員55名 エンジョイステップ 10：30～11：10 前田ゆきえ
- 定員55名 Group Power 45 11：25～12：10 永留圭太
- 定員55名 Group Fight 45 12：25～13：10 田中誠
- 定員55名 入門太極拳 13：25～13：55 山本葉子
- 定員55名 太極拳 14：05～14：35 山本葉子
- 定員55名 バーニングエアロ 14：55～15：35 高木愛澄
- 【有料】エアロ短期 スクール 15：50～16：40 高木愛澄
- 【有料】キッズ空手 チャイルド 17：00～18：00
- 【有料】ジュニア 空手スクール 18：00～19：00
- 【有料】ジュニア2・成人 空手スクール 19：00～20：00

いちねんサポート・Quick Program
- 登録制 いちねんサポートプログラム 共通コース 10：00～10：30
- 登録制 いちねんサポートプログラム 女性コース 11：00～11：30
- 登録者限定 予約制 いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 12：00～12：45
- 登録制 いちねんサポートプログラム 共通コース 14：00～14：30
- 登録者限定 予約制 いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 14：45～15：30
- 登録制 いちねんサポートプログラム 共通コース 16：00～16：30
- 登録制 いちねんサポートプログラム 女性コース 17：00～17：30

アクアプログラム
- スイムトレーニング45 キャスト 12:00～12:45
- 研修 13：00～15：00
- 選手 18：00～20：30

【通常利用時間】 マシンジム・プールは 20:50 まで

日曜日

営業開始 9：00

スタジオA
- 【有料】ミライクジュニア 8：15～9：15
- ミライクキッズ 9：15～10：15
- 定員36名 オリジナル エアロ 10：35～11：20 及川健
- 定員50名 Group Fight 30 11：35～12：05 小林千晃
- 定員14名 VOLTBOX 20 12:25～12：45 小林千晃
- 定員14名 VOLTBOX 20 12：55～13：15 小林千晃
- 定員50名 マットサイエンス 13：35～14：15 吉田淳子
- 【有料】キッズチアダンス キッズ 14：25～15：25
- 【有料】ミライクキッズ 15：30～16：30
- 定員50名 ジャズダンスNEXT 16：50～17：20 太田花子
- 【有料】ジャズダンス スクール 17：30～18：45 太田花子

スタジオB
- ミライクRUN 8：15～9：15
- 【有料】ベビーミライク 9：30～10：15
- 定員55名 ZUMBA (45分クラス) 10：30～11：15 吉村麻美香
- 定員55名 トラディショナルヨーガ 11：30～12：10 下玉利晶子
- 定員55名 Group Groove 45 12：35～13：20 古宮優至
- 週替わりレッスン【スタジオB】 1・3・(5) 週 定員55名 バーニングステップ 14：50～15：30 渡辺睦美
- 2・4 週 定員55名 エンジョイステップ 14：05～14：35 渡辺睦美
- 週替わりレッスン【スタジオB】 1・3・(5) 週 定員40名 アドバンスエアロ 14：20～15：05 ※代行情報はHPをご確認ください
- 週替わりレッスン【スタジオB】 1・3・(5) 週 定員55名 バーニングエアロ 15：15～15：45 ※代行情報はHPをご確認ください
- 【有料】キッズチアダンス 育成クラス 16:00～17：00
- 【有料】キッズチアダンス マーブルジュニア 17：00～18：00
- 【有料】キッズチアダンス マーブルトップ 18：00～19：00

いちねんサポート・Quick Program
- 登録制 いちねんサポートプログラム 共通コース 11：00～11：30
- 登録制 いちねんサポートプログラム 女性コース 12：00～12：30
- 登録制 いちねんサポートプログラム 女性コース 14：00～14：30 共通コース 15：00～15：30
- 登録制 いちねんサポートプログラム 共通コース 17：00～17：30

アクアプログラム
- 【有料】フィンサークル 13:30～14:30
- 【有料】マスターサークル 14:30～15:30

【通常利用時間】 マシンジム・プールは 19:50 まで

※表記について
- レッスン内容・時間・インストラクター変更
- 有料スクール
- 初心者おすすめレッスン

※サークル予約について
前月の3週目開始日の24：00より翌月サークルのご予約が可能となります。
3週目開始日は"いちねんサポートプログラム"カレンダーに準じております。
予約開始について、ご不明点がある場合はお近くのキャストまでお問合せください。

・全レッスン【WEB予約無】です。スタジオ予約システムにて事前にご登録の上、ご参加ください。（有料レッスン・映像レッスンは除く）
※スタジオ予約システムのご利用には事前のご登録が必要となります。

・レッスン予約公開期間は、21日先の同時刻に終了するレッスンまでとなります。
・同時予約可能枠数は、ご登録の会員種別によって異なります。
①メガロスゴールド等、複数店舗利用可能会員 12枠
②フルタイム会員/U 39会員/U 32会員/U27会員/パパママ会員 8枠
③①②以外の会員種別 6枠

・WEB予約締め切りは、レッスン開始5分前までです。

・予約の変更（場所の変更・キャンセル）は、レッスン開始30分前までです。

・スタジオへの入場は、レッスン開始10分前です。

・スタジオへの入場順はございません。開始時刻までにご入場ください。

・急な休講・変更の場合がございます。
その際は、レッスンにご予約されている皆様へ、スタジオ予約システムにご登録いただいているアドレスへメールにてお知らせいたします。

・スケジュールは定期的な改正やイベントにより変更となる場合がございます。

2026年３月／メガロス柏　アクアプログラムタイムスケジュール

月曜日

スクールプール 1 2 3 4 5 6　クラブプール 1 2 3

【9:00　OPEN】

- アクアダンス45　増田　優子　9:45~10:30
- ＊ＰＬ　山野内　10:30～
- ＊ＰＬ　松浦　11:30～
- 【有料】REBORNS SWIM　12:00～13:00
- 【有料】スイムスクール　12:00～13:00　初級：松下　中級：野坂　上級：津田
- ＊ＰＬ　野坂　13:00～
- 背泳ぎ　応用：キャスト　13:05～13:25
- 研修のため、コース制限させていただきます。
- 【研修】　15:30～17:30
- 選手　17:30～20:30
- 【有料】スイムスクール　20:30～21:30　マスターズ　青山
- ＊PL　松下　20:30～
- ＊PL　松下　21:30～

火曜日

スクールプール 1 2 3 4 5 6　クラブプール 1 2 3

【9:00　OPEN】

- アクアアドバンス45　ゆみ　9:45～10:30
- スイムトレーニング30　キャスト　11:00～11:30
- スイムトレーニング　入門　キャスト　11：35~11：55
- 【有料】フィンサークル　12:00～13:00
- 【有料】スイムスクール　13:00～14:00　初級：笠原　中級：松浦
- 研修のため、コース制限させていただきます。
- 【研修】　15:30～17:30
- 選手　17:30～20:30
- 【有料】マスターズサークル　20:30～21:30
- ＊ＰＬ　笠原　20:30～
- ＊ＰＬ　松下　21:00～

水曜日

スクールプール 1 2 3 4 5 6　クラブプール 1 2 3

【9:00　OPEN】

- アクアダンス45　増田　優子　9:45～10:30
- アクアシェイプ30　増田　優子　10:40～11:10
- 【有料】REBORNS SWIM　キャスト　12:00～13:00
- ＊ＰＬ　笠原　12:00～
- 【有料】スイムスクール　13:00～14:00　中級：笠原　マスターズ：丸川
- 研修のため、コース制限させていただきます。
- 【研修】　15:30～17:30
- 選手　17:30～20:30
- 【有料】スイムスクール　20:30～21:30　初中級：熊谷　上級：笠原

木曜日

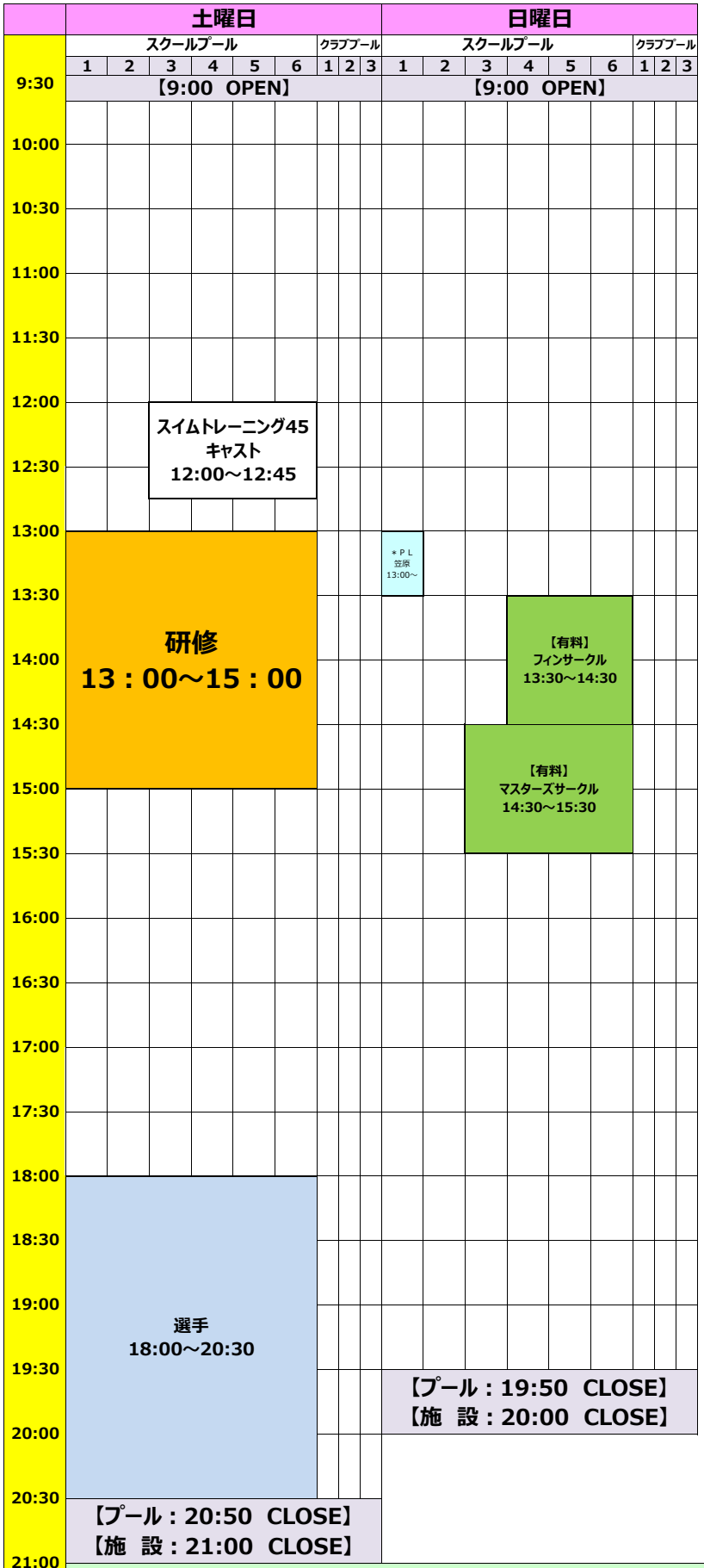
スクールプール 1 2 3 4 5 6　クラブプール 1 2 3

【9:00　OPEN】

- アクアダンス30　ゆみ　10:00～10:30
- ＊ＰＬ　山野内　10:30～
- 【有料】スイムスクール　12:00～13:00　初級：松下　中級：山野内　上級：笠原
- ＊ＰＬ　松浦　13:00～
- バタフライ　入門：キャスト　13:05～13:25
- ＊ＰＬ　野坂　14:00～
- 研修のため、コース制限させていただきます。
- 【研修】　15:30～17:30
- 選手　17:30～20:30
- 【有料】スイムスクール　20:30～21:30　初級：野坂　中級：熊谷　上級：松下
- スイムトレーニング30　キャスト　21:30～22:00

【プール：23:20　CLOSE】　【施　設：23:30　CLOSE】

2026年３月／メガロス柏　アクアプログラムタイムスケジュール



３月のフリー遊泳日

【フリー遊泳日について】
＊フリー遊泳日はファン系プログラムを含むすべての無料アクアプログラムが休講となります。
＊有料レッスン、スクールは実施いたします。
＊フリー遊泳日に、普段は実施できないレッスンなど、各種イベントを実施する場合もございます。
※5週目のアクアに関しては、フリー遊泳日・特別プログラムに記載がなければ実施いたします。

3/14（土）

水中運動サークル

対象：サークル登録者

⇒どなたでも登録できます！**登録無料！**
※メインフロントにてご登録の手続きが必要となります。
※参加の場合は、出席登録をお願いします。
※開催日程は、アクアプログラムにてご確認ください。

3/4（水）　10：40～11：10
3/24（火）　10：20～10：50

３月度フィンサークルにお申し込みの方

■開催日のお知らせ■
火曜日：3/3･10･17･24　12：00～13：00
日曜日：3/1･8･15･22　13：30～14：30

アクアプログラム参加時の注意事項･ご案内

＊皆様の体力･泳力の、より良い向上のためにも、
同種目で「入門プログラム」と「応用プログラム」併せてのご参加はご遠慮ください。
「スイムトレーニング入門」と「スイムトレーニング30･45」併せてのご参加もご遠慮ください。
＊レッスンに参加される場合は、プールサイドにて受付が必要となります。
＊レッスン開始後5分が過ぎてのレッスンへのご参加及び途中退場は安全管理上ご遠慮ください。
＊レッスン開始時刻に参加者がいない場合はクローズとなります。
＊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スタッフまでお申し出ください。（レッスン前に脈･血圧をご確認ください。）
＊定員制のプログラムに関しましては受付方法が異なります。
＊スイムスクール･フィンサークル･マスターズサークルは登録制(別料金)となります。
＊アクアプログラムに急なレッスン休講、代行等がある場合は、店頭･HPにて掲載いたします。

施設利用時の注意事項･ご案内

＊ご案内しておりますコース帯は、プール利用状況により変更する場合がございます。
＊子どもスクール開始前は、準備のために15分前から利用を制限させていただきます。予めご了承ください。

パーソナルレッスンのご案内

パーソナルレッスン30分　/　6,050円(税込)

【受付開始日】
前月の20日　11:00より受付開始（金曜の場合は21日）

【受付場所】
プールカウンターまたはメインフロントにてご予約可能です。

【キャンセル】
レッスン開始前まで

※時間外の方でも同料金でご参加できます。前後１時間の施設利用が可能です。
※現金の取り扱いはございません。保険事業券はご利用いただけます。
※土日･祝日は、10:00より受付開始となります。

スイムスクールクラスについて

＜初級＞　クロール25m完泳･背泳ぎ25m完泳･平泳ぎ挑戦

＜中級＞　クロール50m完泳･背泳ぎ25m上達･平泳ぎ25m完泳･バタフライ挑戦

＜上級＞　クロール50m上達･背泳ぎ50m上達･平泳ぎ25m上達･バタフライ25m完泳
個人メドレー100m完泳

＜マスターズ＞　大会参加に向けた練習･スピードアップ･持久力アップ･フォーム修正等を目的としたクラスです。

初めての方も安心♪まずは一度体験してみましょう！