2026年12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 スタジオ代行情報 スタジオ代行情報

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	

2026/11/4

MEGALOS KASHIWA Time Line For Studio , Gym , Aqua

月曜日

営業開始 9：00

スタジオA

- 定員50名 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 奈生
- 定員50名 ジャズダンスSTAGE 11：50～12：20 奈生
- 【有料】ジャズダンススクール 12：30～13：45 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 美宅玲子
- 定員50名 トラディショナルヨーガ 15：35～16：15 美宅玲子
- 【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
- 定員14名 VOLTBOX30 20：20～20：50 進藤
- 定員50名 Group Groove 45 21：15～22：00 進藤

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 ジャズダンススクール 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 ランニングサークル 12：45～13：15 小林
- 定員55名 ZUMBA (45分クラス) 13：30～14：15 吉村
- 定員32名 バレエ 14：30～15：10 高井
- 【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
- 定員55名 エンジョイエアロ 20：20～20：50 加藤
- 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 アドバンクラス 11：45～12：30
- 首・肩こりケア 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
- 膝痛ケア 14：45-14：55
- 首・肩こりケア 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
- 膝痛ケア 19：45-19：55
- 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 アドバンクラス 20：45～21：30

アクアプログラム

- アクアデス45 畑田 優子 9：45～10：30
- 【有料】ベビースクール 11：00～12：00
- 【有料】スイムスクール 12：00～13：00
- ヤネオ 応用・キャスト 13：05～13：25
- キッズスイミング (キッズ) 14：15～15：15
- キッズスイミング (キッズ) 15：30～16：30
- キッズスイミング (ジュニア2) 16：30～17：30
- キッズスイミング (ジュニア1) 17：30～18：30
- 【有料】スイムスクール 20：30～21：30
- 【有料】マスターズサークル 20：30～21：30

火曜日

営業開始 9：00

スタジオA

- 定員50名 エンジョイエアロ 9：40～10：10 普神美穂
- 定員50名 バーニングエアロ 10：25～11：05 普神美穂
- 定員50名 シェイプヨーガ 11：30～12：10 小林
- 【有料】REBORNS FIT 12：45～13：45 古宮
- 予約不要 【映像】Group Fight 30 14：10～14：40
- 定員50名 トラディショナルヨーガ 15：00～15：40 川谷
- 予約不要 【映像】Group Centergy 30 21：30～22：00

スタジオB

- 【有料】1. 3週目 太極拳「棒術」 2. 4週目 陳式太極拳 短期スクール 9：15～10：15 歩美
- 定員55名 トラディショナルヨーガ 10：30～11：10 小林
- 定員40名 アドバンスエアロ 11：30～12：15 清水愛子
- 定員40名 アドバンスステップ 12：30～13：15 清水愛子
- 定員55名 ヴォーカリズム 13：50～14：35 木村
- 定員55名 フラダンス 14：50～15：20 矢澤裕子
- 【ビギナークラス】 入会～1年以内の方
- 定員32名 TOBIPPA 30 20：40～21：10 田中
- 予約不要 【映像】Group Blast 30 21：30～22：00 田中

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 アドバンクラス 10：45～11：30
- 膝痛ケア 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 アドバンクラス 13：00～13：45
- 膝痛ケア 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 女性コース 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
- 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

- アクアデス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 初級・中級
- キッズスイミング (キッズ) 14：30～15：30
- キッズスイミング (キッズ) 15：30～16：30
- 選手 18：30～20：30
- 【有料】マスターズサークル 20:30～21:30

水曜日

営業開始 9：00

スタジオA

- 予約不要 【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
- 【有料】REBORNS FIT 11：00～12：00 小林
- 定員50名 エンジョイエアロ 12：30～13：00 栗山佐知子
- 定員50名 バーニングエアロ 13：20～14：00 栗山佐知子
- 女性専用 定員50名 infinity flow 30 14：15～14：45 岡田
- 【有料】REBORNS FIT 15：00～16：00 田中
- 【有料】キッズチアダンス チャイルド 15：30～16：30
- 【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
- 登録料 無料 1-3週目 ランニングサークル 2-4週目 ボディメイクサークル 19：30～20：00 キャスト
- 予約不要 ストレッチ30 20：20～20：50 キャスト
- 予約不要 【映像】Group Groove 21：10～21：40

スタジオB

- 定員55名 太極拳基礎 9：20～9：50 歩美
- 【有料】太極拳スクール 10：15～11：30 歩美
- 定員55名 Group Centergy 30 11：45～12：15 岡田
- 定員55名 Group Fight 30 12：30～13：00 小林
- 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 キッズ 15：30～16：30
- 【有料】キッズチアダンス キッズ 16：30～17：30
- 【有料】キッズストリートダンス アドバンス 18：35～19：35
- 【短期】太極剣スクール 18：45～20：00 平川久恵
- 定員55名 Group Power 45 20：20～21：05 古宮
- 定員55名 Group Fight 45 21：25～22：10 古宮

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 アドバンクラス 11：00～11：45
- 首・肩こりケア 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・肩こりケア 13：45-13：55
- 膝痛ケア 16：15-16：25
- 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 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 アドバンクラス 20：45～21：30

アクアプログラム

- アクアデス45 畑田 優子 9:45～10:30
- アクシェイプ30 畑田 優子 10:40～11:10
- 荷氷ボ入門 キャスト 11:30～11:50
- 【有料】REBORNS SWIM 12:00～13:00
- スイムトレーニング入門 12：00～12：20
- 【有料】スイムスクール 13:00～14:00 中級・マスターズ
- 選手 18：30～20：30
- 【有料】スイムスクール 20:30～21:30 初中級 上級

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50名 ZUMBA 11：00～11：45 吉村
- 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 ランニングサークル 14：20～14：50 キャスト
- 定員50名 2-4週目 ストレッチ（予約不要） 15：10～15：40 西澤
- 【ビギナークラス】 入会～1年以内の方
- 定員32名 ビギナークラス1TOBIPPA 15 19：45～20：00 小林
- 定員32名 TOBIPPA 30 20：10～20：40 小林
- 定員50名 Group Fight 45 21：00～21：45 小林

スタジオB

- 定員55名 フラダンス 10：20～10：50 中里美和子
- 定員55名 【有料】フラダンス 短期スクール 11：00～11：45 中里美和子
- 定員40名 アドバンスエアロ 12：00～12：45 平野慶喜
- 定員40名 アドバンスステップ 13：00～13：45 平野慶喜
- 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 15：25～16：10 百瀬浩一
- 【有料】キッズチアダンス キッズ 16：30～17：30
- 【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 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 西澤竜一
- 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 アドバンクラス 11：45～12：30
- 首・肩こりケア 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
- 膝痛ケア 13：45-13：55
- 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
- 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 アドバンクラス 20：45～21：30

アクアプログラム

- アクアデス30 ゆみ 9:45～10:15
- 水泳入門 10：30～10：45
- 【有料】スイムスクール 12:00～13:00 初級 中級 上級
- ヤネオ 入門・キャスト 13:05～13:25
- キッズスイミング (キッズ) 14：30～15：30
- キッズスイミング (キッズ) 15：30～16：30
- キッズスイミング (ジュニア2) 16：30～17：30
- キッズスイミング (ジュニア1) 17：30～18：30
- 選手 18：30～20：30
- 【有料】スイムスクール 20:30～21:30 初級 中級 上級
- スイムトレーニング30 キャスト 21:30～22:00

金曜日

スタジオA / **スタジオB** / **アクアプログラム**

【休館日】

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
- 定員14名 VOLT BOX 30 12：30～13：00 進藤
- 定員32名 TOBIPPA 30 13：25～13：55 田中
- 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

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
- 定員55名 エンジョイステップ 10：30～11：10 前田
- 定員55名 Group Blast 45 11：25～12：10 田中
- 定員55名 Group Fight 45 12：25～13：10 田中
- 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

- キッズスイミング (ジュニア2) 8：30～9：30
- キッズスイミング (ジュニア1) 9：30～10：30
- キッズスイミング (キッズ) 10：45～11：45
- ベビースクール 10：30～12：00
- スイムトレーニング45 キャスト 12:00～12:45
- キッズスイミング (ジュニア1) 13：00～14：00
- キッズスイミング (キッズ) 14：00～15：00
- キッズスイミング (ジュニア1) 15：00～16：00
- キッズスイミング (ジュニア2) 16：00～17：00
- キッズスイミング (ジュニア3) 17：00～18：00
- 選手 18：00～20：30

【利用時間】マシンジム20:50 まで
※セキュリティカードをお持ちの方は、マシンジムのみ24時間ご利用可
【プール利用時間】メンバープール20：30まで　クラププール13：00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 Groove 30 11：35～12：05 古宮
- 定員14名 VOLTBOX 20 12：25～12：45 小林
- 定員14名 VOLTBOX 20 12：55～13：15 小林
- 定員50名 マットサイエンス 13：35～14：15 吉田
- 【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
- 【有料】ジャズダンススクール 17：30～18：45 太田

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
- 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 Fight 45 12：35～13：20 古宮
- 定員55名 2、4、5週目 エンジョイステップ 13：40～14：10 渡辺睦美
- 定員55名 2、4、5週目 バーニングステップ 14：25～15：05 渡辺睦美
- 【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

- キッズスイミング (ジュニア2) 9：00～10：00
- キッズスイミング (ジュニア1) 10：00～11：00
- キッズスイミング (キッズ) 11：00～12：00
- 【有料】フィンサークル 13:30～14:30
- 【有料】マスターズサークル 14:30～15:30
- キッズスイミング (ジュニア1) 15：30～16：30
- キッズスイミング (キッズ) 16：30～17：30

1、3週目休講

【利用時間】マシンジム・プールは 19:50 ※セキュリティカードをお持ちの方は、マシンジムのみ24時間ご利用可
【プール利用時間】メンバープール19：30まで　クラププール18：00まで

・全レッスン（WEB予約制）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。

【利用時間】マシンジム 23：20 まで　※セキュリティカードをお持ちの方は、マシンジムのみ24時間ご利用いただけます
【プール利用時間】メンバープール23：00まで　クラププール21:30まで

【利用時間】マシンジム 23：20 まで　※セキュリティカードをお持ちの方でも、ご利用時間は23:30まで
【プール利用時間】メンバープール23：00まで　クラププール21:30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。

2026年12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】

- 10:00 アクアダンス45 増田　優子 9:45~10:30
- 11:00 ベビー 11：00 ～12:00
- 12:00 【有料】スイムスクール 12:00～13:00 初級：松下 中級：鳥居 上級：津田
- 13:00 平泳ぎ 応用：キャスト 13:05～13:25
- 14:00 キッズスイミング（キッズ） 14:15～15:15
- 15:00 キッズ準備15:15～
- 15:30 キッズスイミング（キッズ） 15:30～16:30
- 16:30 キッズスイミング（ジュニア１） 16:30～17:30
- 17:30 キッズスイミング（ジュニア２） 17:30～18:30
- 18:30 ジュニア３ 18:30 ～19:30
- 19:00 選手 18:30～20:30
- 20:30 【有料】スイムスクール 20:30～21:30 マスターズ 青山
- 21:00
- 21:30
- 22:00
- 22:30
- 23:00

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】

- 10:00 アクアアドバンス45 ゆみ 9:45～10:30
- 11:00 スイムトレーニング30 キャスト 11:00～11:30
- 12:00 【有料】フィンサークル 12:00～13:00
- 13:00 【有料】スイムスクール 13:00～14:00 初級：笠原 中級：松浦・高瀬
- 14:00 キッズスイミング（キッズ） 14:30～15:30
- 15:00 キッズ準備15:15～
- 15:30 キッズスイミング（キッズ） 15:30～16:30
- 16:30 キッズスイミング（ジュニア１） 16:30～17:30
- 17:30 キッズスイミング（ジュニア２） 17:30～18:30
- 18:30 選手 18:30～20:30
- 19:00
- 19:30
- 20:00
- 20:30 【有料】マスターズサークル 20:30～21:30
- 21:00
- 21:30
- 22:00
- 22:30
- 23:00

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】

- 10:00 アクアダンス45 増田　優子 9:45～10:30
- 10:30 アクアシェイプ30 増田　優子 10:40～11:10
- 11:00
- 11:30 スイムトレーニング 入門 キャスト 11:30～11:50
- 12:00 【有料】REBORNS SWIM キャスト 12:00～13:00
- 12:30
- 13:00 【有料】スイムスクール 13:00～14:00 中級：笠原 マスターズ：丸川
- 13:30
- 14:00
- 14:30
- 15:00 キッズ準備15:15～
- 15:30 キッズスイミング（キッズ） 15:30～16:30
- 16:30 キッズスイミング（ジュニア１） 16:30～17:30
- 17:30 キッズスイミング（ジュニア２） 17:30～18:30
- 18:30 選手 18:30～20:30
- 19:00
- 19:30
- 20:00
- 20:30 【有料】スイムスクール 20:30～21:30 初中級：熊谷 上級：笠原
- 21:00
- 21:30
- 22:00
- 22:30
- 23:00

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】

- 10:00 アクアダンス30 ゆみ 9:45～10:15
- 10:30 背泳ぎ 入門 キャスト 10:30～10:50
- 11:00
- 11:30 クロール 応用 キャスト 11:30～11:50
- 12:00 【有料】スイムスクール 12:00～13:00 初級：深迫・堀本 中級：山野内 上級：笠原
- 12:30
- 13:00 バタフライ 入門：キャスト 13:05～13:25
- 13:30
- 14:00
- 14:30
- 15:00 キッズスイミング（キッズ） 14:30～15:30
- 15:30 キッズ準備15:15～
- 16:00 キッズスイミング（キッズ） 15:30～16:30
- 16:30 キッズスイミング（ジュニア１） 16:30～17:30
- 17:30 キッズスイミング（ジュニア２） 17:30～18:30
- 18:30 選手 18:30～20:30
- 19:00
- 19:30
- 20:00
- 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
- 21:00
- 21:30
- 22:00
- 22:30
- 23:00

【スクールプール：21:30　CLOSE　クラブプール：23:00　CLOSE】　【施　設：23:30　CLOSE】

2026年12月／メガロス柏　アクアプログラムタイムスケジュール

土曜日

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】

- キッズスイミング（ジュニア１）9:30～10:30
- キッズスイミング（キッズ）10:45～11:45
- ベビー 10:30～12:00
- スイムトレーニング45 キャスト 12:00～12:45
- キッズスイミング（ジュニア１）13:00～14:00
- キッズスイミング（キッズ）14:00～15:00
- キッズスイミング（ジュニア1）15:00～16:00
- キッズスイミング（ジュニア2）16:00～17:00
- キッズスイミング（ジュニア3）17:00～18:00
- 選手 18:00～21:00

【プール：20:30 CLOSE】
【施　設：21:00 CLOSE】

日曜日

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】

- キッズスイミング（ジュニア2）9:00～10:00
- キッズスイミング（ジュニア１）10:00～11:00
- キッズスイミング（キッズ）11:00～12:00
- 【有料】フィンサークル 13:30～14:30
- 【有料】マスターズサークル 14:30～15:30
- キッズスイミング（キッズ）15:30～16:30
- キッズスイミング（ジュニア１）16:30～17:30

【スクールプール：18:00 CLOSE】
【クラブプール　：19:30 CLOSE】
【　施　設　：20:00 CLOSE】

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！

フリー遊泳日について

2026年4月アクアプログラムより
5がつく日はフリー遊泳日とさせていただきます。

5日(土)・15日（火）

※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。
※元々無料プログラム・ファン系プログラムがない日も記載させていただきます。

スクール休講及び冬季休館日について

2026年12月29日(火)
～2027年1月2日(土)

上記の期間は、冬季休館日となります。

12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：12月１日・８日・15日・22日	12：00～13：00
日曜日：12月6日・13日・20日・27日	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。
＊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。