



メガロス本八幡 ※確定版※



	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	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	
9:00									キッズスクール ミライク 8:00-9:00 【ジュニア】	営業開始 9:00	キッズスクール ミライク 8:00-9:00 【ジュニア】		9:00
9:30					■定員制・30名	■有料スクール・30名							9:30
10:00	ベビーミライク スクール 9:30-10:15	■定員制・40名		■定員制・40名	エンジョイエアロ 9:25-9:55 吉岡知美	《短期スクール》 48式太極拳 9:15-10:00 得字弘美					キッズスクール ミライク 9:00-10:00 【キッズ】		10:00
10:30		トラディショナルヨーガ 10:00-10:45 若本律子	保育園体操教室 9:45-10:45	ZUMBA 9:50-10:35 住吉真理	■定員制・30名	■定員制・40名	■定員制・30名	■定員制・40名	キッズスクール ミライク 10:00-11:00 【キッズ】	美曲線ヨーガ 9:30-10:15 坂井結美	■定員制・30名	■定員制・40名	10:30
11:00	■定員制・30名	■定員制・40名	■有料スクール・12名	■定員制・40名	バーニングエアロ 10:10-10:55 吉岡知美	太極拳 10:15-11:00 得字弘美	■定員制・30名	■定員制・40名			■定員制・40名	■定員制・40名	11:00
11:30	ピラティス 10:55-11:40 西原良佳	エンジョイエアロ 11:00-11:40 平野慶真	《有料スクール》 REBORNS FIT 11:00-12:00 キャスト	トラディショナルヨーガ 11:05-11:50 やすおかともこ	■有料スクール・12名	■定員制・40名	■定員制・30名	■定員制・40名	キッズスクール ミライク 11:00-11:00 【キッズ】		■定員制・40名	■定員制・40名	11:30
12:00	■定員制・30名	■定員制・40名			《有料スクール》 REBORNS FIT 11:10-12:10 キャスト	ヒーリングアロマヨーガ 11:15-12:00 秋山美幸	■定員制・30名	■定員制・40名	キッズスクール ミライク 11:00-12:00 【ジュニア】		■定員制・40名	■定員制・40名	12:00
12:30	太極拳 12:00-12:45 Tommy.	バーニングステップ 11:55-12:40 平野慶真	■定員制・30名	■定員制・40名			■映像・23名	■定員制・40名			■定員制・40名	■定員制・40名	12:30
13:00	■有料スクール・30名	■定員制・40名	ZUMBA 12:30-13:00 LISA	Group Centergy 12:20-13:05 井上菊代	■定員制・24名	パワーヨーガ 12:15-13:00 秋山美幸	■定員制・30名	■定員制・40名	【映像】 Group Centergy 12:05-12:50	メガダンス 12:05-12:50 mii	■定員制・40名	■定員制・40名	13:00
13:30	《短期スクール》 太極拳42式総合 13:00-13:50 Tommy.	Fithop 13:00-13:45 NOA	■定員制・30名	■定員制・40名	バレエ～バレレッスン～ 12:30-13:15 アサミ		■定員制・30名	■定員制・40名			■定員制・40名	■定員制・40名	13:30
14:00		■定員制・40名	フリースタイルNEXT ～HIPHOP～ 13:15-14:00 LISA	Group Blast 13:25-13:55 井上菊代	■定員制・24名	ZUMBA 13:15-14:00 IZUMI	■定員制・30名	■定員制・40名	【映像】 Group Groove 13:10-13:55	ヘリーダンス 13:10-13:55 栗原紀美	■定員制・30名	■定員制・40名	14:00
14:30		Group Centergy 14:00-14:30 生田	■定員制・30名	■定員制・40名	バレエ45 13:30-14:15 アサミ		■定員制・30名	■定員制・40名			■定員制・40名	■定員制・40名	14:30
15:00		■定員制・40名	トラディショナルヨーガ 14:15-15:00 西内やよい	Group Fight 14:15-15:00 荒井		トラディショナルヨーガ 14:15-15:00 紺野みく							15:00
15:30		フリースタイルSTAGE ～ハウスダンス～ 14:45-15:30 万里	■定員制・30名				■定員制・40名						15:30
16:00			ヴォーカリズム 15:15-16:00 小須亨		キッズスクール ミライク 15:30-16:30 【キッズ】	ZUMBA 15:15-16:00 紺野みく	キッズスクール ミライク 15:30-16:30 【キッズ】						16:00
16:30		キッズスクール HIPHOP 16:00-17:00 【キッズ】						■有料スクール・25名					16:30
17:00					キッズスクール ミライク 16:30-17:30 【ジュニア】		キッズスクール ミライク 16:30-17:30 【ジュニア】		■映像・23名		■映像・23名		17:00
17:30	キッズスクール チアダンス 15:45-19:00	キッズスクール HIPHOP 17:00-18:00 【ジュニア】							【映像】 Group Centergy 16:45-17:25		■映像・23名		17:30
18:00						キッズスクール ミライクラン 17:30-18:30							18:00
18:30													18:30
19:00													19:00
19:30	■定員制・30名		■映像・23名	■定員制・40名	■映像・23名	■定員制・25名	■映像・23名						19:30
20:00	トラディショナルヨーガ 19:30-20:15 齋藤こず恵	■定員制・40名	【映像】 Group Centergy 19:30-20:15	バーニングエアロ 19:35-20:20 高木愛澄	【映像】 Group Fight 19:30-20:00	■定員制・25名	【映像】 Group Centergy 19:15-20:00						20:00
20:30	■定員制・30名	■定員制・40名	■定員制・30名	■定員制・40名	■定員制・30名	■定員制・40名	■定員制・30名	■定員制・40名					20:30
21:00	パワーヨーガ 20:30-21:15 齋藤こ												

2026年10、11月/メガロス本八幡 アクアプログラムタイムスケジュール

	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】																			
10:00											ベビースクール 9:30～10:30																								
10:30	【定員制】アクアダンス45 10:30～11:15 Tommy.					パーソナル レッスン						時間変更 【定員制】アクアアドバンス30 11:10～11:40 細井					種目変更 【定員制】アクアダンス 45 10:30～11:15 尾形																		
11:00						フィンスイム【定員20名】 11:00～11:20																													
11:30	REBONS SWIM 11:30～ 12:30 西村					【有料プログラム】 マスターズサークル (有料:60分) 11:30～12:30					スイムトレーニング30 12:00～12:30					REBONS SWIM 11:30～ 12:30 西村																			
12:00																																			
12:30						10月平泳ぎ 11月バタフライ«入門» 12:35～12:55					10月クロール 11月背泳ぎ«入門» 12:35～12:55					すっきり肩腰膝 12:35～12:55																			
13:00	10月バタフライ 11月クロール«応用» 13:00～13:20					スイムスクール 13:00～14:00 中・上級：西村					スイムスクール 13:00～14:00 初・中級：西村					スイムスクール 13:00～14:00 初・中級：西村																			
13:30																																			
14:00	パーソナル レッスン										パーソナル レッスン					パーソナル レッスン																			
14:30	パーソナル レッスン					【定員制】アクアダンス30 14:30～15:00										パーソナル レッスン																			
15:00	スイム スクール 15:00～ 16:00 初級：西村										キッズスクール (KIDS・Jr 1・Jr2) 15:00～18:30					パーソナル レッスン					キッズスクール (KIDS・Jr 1・Jr2) 15:00～18:30														
15:30																																			
16:00																																			
16:30						パーソナル レッスン																				パーソナル レッスン					キッズスクール (KIDS・Jr 1・Jr2) 15:00～18:30				
17:00																																			
17:30																																			
18:00																																			
18:30																																			
19:00																																			
19:30																																			
20:00																																			
20:30																																			
21:00																																			
21:30																																			
22:00																																			
22:30																																			
23:00	【プール：22:30 CLOSE】																																		

2026年10,11月/メガロス本八幡 アクアプログラムタイムスケジュール

金曜日				土曜日					日曜日						
				1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
9:00	休館日	【9:00 OPEN】							【9:00 OPEN】						
10:00		キッズスイミング (Jr.1・KIDS) 8:15～10:30							キッズスイミング (Jr.1・KIDS・KIDS) 8:15～11:15						
10:30															
11:00		ベビースイミング 10:30～12:00													
11:30															
12:00									【定員制】アクアダンス30 11:40～12:10 福井						
12:30									スイムスクール 12:15～13:15 初中級：小田喜 上級：荒川						
13:00															
13:30		パーソナル レッスン													
14:00															
14:30									パーソナル レッスン						
15:00		キッズスクール (KIDS・Jr 1・Jr2) 15:00～18:30							キッズスクール (KIDS・Jr 1・Jr2) 15:00～18:30						
15:30															
16:00															
16:30															
17:00															
17:30															
18:00															
18:30															
19:00															
19:30									【プール：19:30 CLOSE】						
20:00															
20:30									【プール：20:30 CLOSE】						

フリー遊泳日

10月：10/10(土)
11月：11/29(日)・30(月)

無料レッスンが休講となります。
アクアダンスは行います。

スクール休講・フリー遊泳日でも有料レッスン・キッズ体験会等
実施する場合がございます。ご了承ください。

アクアプログラム参加方法

レッスン開始時間になりましたら、コーチがお声掛けします。コーチルーム側コースにお集まりください。

泳法レッスンは参加人数が、10人まで1コース、11人から2コースとなります。

ファン系（アクアピクスなど）は、最大3コース**60名**定員とさせていただきます。

11名から30名で2コース
31名から60名で3コース
※10名以下の場合は1コースの使用となります。
※ファン系アクアは30分前より受付を開始いたします。

アクアプログラム参加時の注意事項・ご案内

* 日曜日12:30 マスターズクラスは10人以上で2コース使わせていただきます。

* 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。

* 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。）

* スイムスクール、REBONRS SWIMは有料制スクールとなります。

* パーソナルレッスンは事前予約制（別料金）となります。

* マスターズサークル・スイムトレーニングは、安全管理の為、人数に応じて最大3コース使用させていただきます。

施設利用時の注意事項・ご案内

* 必ずシャワーを浴び、お化粧品・整髪料等を落とし、貴金属類は外してください（サウナのみの利用でも同様です）

* 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。予めご了承ください。

* アクアプログラムに記載のない時間帯にパーソナルレッスン、イベント等でコース制限させていただく場合があります。

