



GROUP POWER GROUP BLAST GROUP fight
GROUP groove GROUP CENTERGY ZUMBA

店舗情報	
■営業時間	月曜日～水曜日・日曜日
	木曜日
	土曜日
■休館日	毎週金曜日・夏期、年末年始

	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】	営業開始 9:00	9:00	
9:30					■定員制・30名 エンジョイエアロ 9:25-9:55 吉岡知美	■有料スクール・30名 《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】	■定員制・40名 美曲線ヨーガ 9:30-10:15 坂井結美	キッズスクール ミライク 9:00-10:00 【キッズ】		9:30	
10:00	ベビーミライク スクール 9:30-10:15	■定員制・40名	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				■定員制・30名	■定員制・40名	10:00
10:30		トラディショナルヨーガ 10:00-10:45 若本律子			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	フラダンス 10:05-10:50 尾関麻衣	エンジョイエアロ 10:05-10:45 萬代昌弘	キッズスクール ミライク 10:00-11:00 【キッズ】	■定員制・40名	ウォーム アップfor ダンス 10:20-11:00 松本真実	エンジョイステップ 10:20-11:00 萩原由香里	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	■有料スクール・12名	■定員制・40名		■定員制・40名		バーニングエアロ 10:35-11:20 土橋さとみ	■定員制・30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》 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	ベビーミライク スクール 11:05-11:50	バーニングステップ 11:05-11:50 渡辺睦美	キッズスクール ミライク 11:00-12:00 【ジュニア】	■定員制・40名 エンジョイエアロ 11:35-12:15 土橋さとみ	ジャズダンス ADVANCE 11:15-12:00 松本真実	バーニングステップ 11:15-12:00 萩原由香里	11:30	
12:00	■定員制・30名	■定員制・40名						■定員制・40名	■映像・23名	■定員制・40名				
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	■定員制・24名	パワーヨーガ 12:15-13:00 秋山美幸	【映像】 Group Centergy 12:05-12:50	メガダンス 12:05-12:50 mii	■映像・23名 【映像】 Group Fight 12:20-12:50	入会か1年以内の方 限定クラス お腹すつきり ヒキナークラス 12:35-12:50	■定員制・30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	バレエ～バレッスン～ 12:30-13:15 アサミ	■定員制・30名	■定員制・40名	■映像・23名	■定員制・40名			トラディショナルヨーガ 12:35-13:05 若本律子	■定員制・25名 TOBIPPA 12:45-13:15 小机	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	■定員制・24名	ZUMBA 13:15-14:00 IZUMI	エンジョイエアロ 13:05-13:45 mii	バーニングエアロ 13:10-13:45 及川健	■映像・23名 【映像】 Group Groove 13:10-13:55	ベリーダンス 13:10-13:55 栗原妃美	■定員制・30名 パワーヨーガ 13:20-13:50 若本律子	■定員制・40名	13:30	
14:00		■定員制・40名	Group Centergy 14:00-14:30 生田	■定員制・40名	バレエ45 13:30-14:15 アサミ	■定員制・40名	■定員制・30名	■定員制・40名				Group Blast 13:45-14:30 小机	14:00	
14:30		■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		ヒーリングアロマヨーガ 14:00-14:45 若本律子	キッズスクール ミライク 14:15-15:15 【キッズ】	■定員制・40名 ZUMBA 14:30-15:15 山田明美	キッズスクール ミライク 14:15-15:15 【キッズ】		14:30	
15:00		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		■定員制・40名				■定員制・40名	15:00	
15:30		ヴォーカリズム 15:15-16:00 小須亨				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】	キッズスクール ミライク 15:30-16:30 【キッズ】	キッズスクール ミライク 15:15-16:15 【ジュニア】	■定員制・40名 Group Power 15:35-16:05 荒井	キッズスクール ミライク 15:15-16:15 【ジュニア】	ZUMBA 15:05-15:50 竹尾彩花	15:30	
16:00	キッズスクール チアダンス 15:45-19:00	キッズスクール HIPHOP 16:00-17:00 【キッズ】						■有料スクール・25名		■定員制・40名		■定員制・40名 バーニングエアロ 16:25-16:55 及川健	16:00	
16:30								《短期スクール》 ハウスダンス 16:20-17:10 万里	■映像・23名 【映像】 Group Centergy 16:40-17:25	Group Fight 16:30-17:15 荒井	■映像・23名 【映像】 Group Groove 16:45-17:15	■定員制・40名	16:30	
17:00			キッズスクール HIPHOP 17:00-18:00 【ジュニア】										■定員制・40名	17:00
17:30							キッズスクール ミライクラン 17:30-18:30		キッズスクール ミライク 17:30-18:30	■定員制・24名	アドバンスエアロ 17:30-18:15 江村浩二	■映像・23名 【映像】 Group Fight 17:30-18:00	オリジナルエアロ 17:15-18:00 及川健	17:30
18:0														

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											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				時間変更 【定員制】アクアアドバンス30 11:10～11:40 細井														
11:30						【有料プログラム】 マスターズサークル (有料:60分) 11:30～12:30																	
12:00	REBONS SWIM 11:30～ 12:30 西村													スイムトレーニング30 12:00～12:30						REBONS SWIM 11:30～ 12:30 西村			
12:30																							
13:00	すっきり肩腰膝 12:35～12:55					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						
	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					
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						パーソナル レッスン					
15:00																							
15:30	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					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						
16:00																							
16:30	パーソナル レッスン																						
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															
15:00		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															
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・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。

