2025/6 メガロス武蔵小金井スケジュール【確定版】

火曜日

営業開始 9:30

スタジオA
- 【定員制 40名】 9:50-10:35 トラディショナルヨーガ 山田 多佳子
- 【定員制 40名】 10:55-11:25 トラディショナルヨーガ 山田 多佳子
- 【定員制 40名】 12:00-12:45 太極拳 鈴木 咲子
- 【映像 26名】 13:00-13:30 【VR】Group Fight 30
- 【新規クラス】 13:45-14:45 小金井市受託スクール
- 15:00-16:00 ミライク (キッズスクール) 3歳～1年生
- 17:00-18:00 キッズ空手 (キッズスクール) 5歳～小学生
- 18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール) 小学生～中学生
- 【映像 26名】 20:05-20:20 【VR】Group Power 15
- 【定員制 40名】 20:40-21:10 トラディショナルヨーガ 未来
- 【映像26名】 21:25-21:55 【VR】Group Blast 30

スタジオB
- 【定員制 60名】 9:55-10:40 ZUMBA®GOLD (45分クラス) 宮澤 好幸
- 【定員制 40名】 11:15-11:45 Group Blast 30 小松 明日美
- 【定員制 60名】 12:05-12:50 Group Centergy 45 小松 明日美
- 【定員制 60名】 13:15-14:00 ペルヴィックストレッチ 小松 明日美
- 【定員制 44名】 14:25-14:55 やさしいバレエ 高井 景介
- 【定員制 44名】 15:15-16:00 バレエ 高井 景介
- 【有料スクール】 16:10-17:10 バレエ スクール 高井 景介
- 【定員制 10名】 19:20-19:40 VOLTBOX 20 風間 僚太
- 【女性限定】【定員制 7名】 19:55-20:15 VOLTBOX 20 風間 僚太
- 【定員制 35名】 20:40-21:10 TOBIPPA 30 佐藤 奈緒乃
- 【定員制 40名】 21:30-22:15 Group Blast 45 風間 僚太

ファンクショナルエリア
- 予約不要 11:45-11:55 腰痛ケア
- 予約不要 13:45-13:55 腰痛ケア
- 17:40-19:00 ミライクアスリート
- 予約不要 19:45-19:55 腰痛ケア
- 予約不要 21:45-21:55 腰痛ケア

アリーナ
- 9:30-11:00 アリーナ開放 卓球
- 11:00-12:30 アリーナ開放 バドミントン
- 15:35-16:35 新体操スクール (キッズスクール) 年中～小2
- 17:00-17:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長～中学生
- 18:00-19:00 新体操スクール (キッズスクール) 年長～中学生

水曜日

営業開始 9:30

スタジオA
- 【定員制 26名】 10:00-10:45 エンジョイエアロ 尾崎 美智子
- 11:00-11:45 ベビーミライク
- 【定員制 40名】 12:10-12:55 ボディデザインピラティス 大山 幸子
- 【定員制 27名】 13:10-13:55 美脊柱ヨーガ 大山 幸子
- 【定員制 40名】 14:10-14:55 トラディショナルヨーガ 浅賀 麻実
- 【映像 26名】 15:15-15:45 【VR】Group Groove 30
- 【映像 26名】 16:00-16:30 【VR】Group Fight 30
- 【定員制 26名】 20:30-21:00 エンジョイエアロ 工藤 哲也
- 【定員制 26名】 21:15-22:00 ZUMBA®(45分クラス) 工藤 哲也

スタジオB
- 【定員制 60名】 10:00-10:45 トラディショナルヨーガ 熊谷 ゆかり
- 【定員制 60名】 11:00-11:45 健美操 志田 香織
- 【定員制 50名】 12:00-12:30 Group Fight 30 竹之下 礼子
- 【定員制 60名】 12:45-13:30 ZUMBA®GOLD (45分クラス) 八重樫 ゆかり
- 【定員制 40名】 13:45-14:30 ジャズダンス STAGE 五十嵐 奈生
- 【有料スクール】 14:45-15:45 ジャズダンス スクール 五十嵐 奈生
- 16:00-17:00 チアダンススクール (キッズスクール) 5歳～2年生
- 17:00-18:00 チアダンススクール (キッズスクール) 3年生～中学生
- 18:00-19:40 チアダンスSP (キッズスクール) コーチ認定
- 【定員制 60名】 20:00-20:30 Group Centergy 30 前 彩夏
- 【定員制 50名】 20:50-21:20 Group Power 30 矢ヶ崎 智之
- 【定員制 50名】 21:40-22:25 Group Groove 45 矢ヶ崎 智之

ファンクショナルエリア
- 予約不要 11:45-11:55 肩・首コリケア
- 予約不要 20:45-20:55 首・肩コリケア
- 予約不要 21:45-21:55 腰痛ケア

アリーナ
- 【登録制】 12:15-12:45 1.3週目ランニングサークル 2.4週目ウォーキングサークル 2階マルチルームで開催
- 16:00-16:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長～中学生
- 17:00-17:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長～中学生

木曜日

営業開始 9:30

スタジオA
- 【定員制 40名】 10:00-10:45 フラダンス 野畑 哉美
- 11:00-12:00 小金井市受託スクール
- 【定員制 26名】 12:25-13:10 ラテンパシオン 小林 圭子
- 【定員制 26名】 13:25-14:10 フリースタイルSTAGE ～HIP HOP～ SAKURA
- 【有料スクール】 14:30-15:30 REBORNS FIT スクール
- 16:00-17:00 ミライク (キッズスクール) 3歳～1年生
- 17:00-18:00 ミライク (キッズスクール) 年長～3年生
- 【登録制】 19:15-19:45 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
- 【映像 26名】 20:10-20:40 【VR】Group Centergy 30
- 【映像 26名】 20:55-21:25 【VR】Group Blast30

スタジオB
- 【定員制 60名】 9:55-10:40 ヴォーカリズム 玉澤 明人
- 【定員制 60名】 11:00-11:45 フラメンコ 石田 アリサ
- 【定員制 60名】 12:00-12:45 ZUMBA®(45分クラス) 小林 亜紀恵
- 【定員制 50名】 13:00-13:45 エンジョイエアロ 小林 亜紀恵
- 【定員制 60名】 14:00-14:45 バレトンソールシンセシス 中村 まさみ
- 【定員制 60名】 15:00-15:45 トラディショナルヨーガ 中村 まさみ
- 17:00-18:00 キッズ空手 (キッズスクール) 5歳～小学生
- 18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール) 小学生～中学生
- 【定員制 44名】 19:20-19:50 バレエ～バーレッスン～ 高井 景介
- 【定員制 44名】 20:05-20:35 バレエ 高井 景介
- 【定員制 50名】 21:00-21:45 Group Fight 45 清水 大樹

ファンクショナルエリア
- 予約不要 11:45-11:55 二重顎・首のしわケア
- 予約不要 12:45-12:55 肩・首コリケア
- 予約不要 13:30-13:45 村澤コーチ【腹筋】
- 17:40-19:00 ミライクアスリート
- 予約不要 20:45-20:55 腰痛ケア
- 予約不要 21:45-21:55 首・肩コリケア

アリーナ
- 【登録制】 12:00-12:30 1.3週目ウォーキングサークル 2.4週目健康サークル 2階マルチルームで開催
- 15:00-15:50 キッズ体育 (キッズスクール) 年少～年長
- 16:00-16:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長～中学生
- 17:00-17:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長～中学生
- 19:10-20:10 キッズ空手 (キッズスクール) 中学生
- 21:00-22:30 アリーナ開放 ソフトバレー

2025/6 メガロス武蔵小金井スケジュール

金曜日

営業開始 9:30

スタジオA
- 【定員制 27名】 9:50-10:20 MEGALOS ボディーチューニング
- 【映像 26名】 11:00-11:15 【VR】Group Fight
- 【定員制 40名】 11:30-12:00 Group Centergy 30 竹之下 礼子
- 【定員制 26名】 12:15-13:00 フリースタイルNEXT ～HIP HOP～ かず
- 【有料スクール】 13:15-14:15 フリースタイルイベント ～HIP HOP～ かず
- 【定員制 40名】 14:30-15:15 ヒーリングアロマヨーガ 吉田 静枝
- 16:00-17:00 ミライク (キッズスクール) 3歳～1年生
- 17:00-18:00 ミライク (キッズスクール) 年長～3年生
- 【登録制】 19:00-19:30 1.3週目ランニングサークル 2.4週目ウォーキングサークル
- 【映像 26名】 20:10-20:25 【VR】Group Centergy 15
- 【映像 26名】 20:40-21:10 【VR】 Group Power30
- 【映像 26名】 21:30-22:30 【LIVE LESSON】 Group Groove 60

スタジオB
- 【定員制 60名】 9:50-10:30 やすらぎヨーガ 宮本 知子
- 【定員制 50名】 10:45-11:25 エンジョイエアロ 宮本 知子
- 【定員制 60名】 12:15-13:00 ボディデザインピラティス 西村 知里
- 【定員制 50名】 13:20-14:05 Group Groove 45 樋口 直哉
- 【定員制 60名】 14:25-15:10 ZUMBA®(45分クラス) 浅野 智子
- 【有料スクール】 15:30-16:30 ジャズダンススクール 浅野 智子
- 17:00-18:00 キッズ空手 (キッズスクール) 5歳～小学生
- 18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール) 小学生～中学生
- 【定員制 50名】 20:00-20:30 Group Fight 30 前 彩夏
- 【定員制 35名】 20:50-21:20 TOBIPPA 30 前 彩夏
- 【定員制 60名】 21:40-22:25 Group Centergy 45 前 彩夏

ファンクショナルエリア
- 11 : 30-12 : 30 REBORNSスクール
- 予約不要 12:45-12:55 腰痛ケア
- 予約不要 18:45-18:55 首・肩コリケア
- 予約不要 19:45-19:55 二重顎・首のしわケア
- 予約不要 20:45-20:55 腰痛ケア

アリーナ
- 9:30-11:00 アリーナ開放 卓球
- 11:00-12:30 アリーナ開放 バドミントン
- 15:00-15:50 キッズ体育 (キッズスクール) 年少～年長
- 16:00-16:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長～中学生
- 17:00-17:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長～中学生
- 18:00-18:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長～中学生
- 19:00-20:30 体育 育成 (キッズスクール) 年長～中学生

土曜日

営業開始 9:30

スタジオA
- 9:30-10:30 ミライク (キッズスクール) 3歳～1年生
- 【定員制 40名】 10:55-11:25 やさしいピラティス 白山 真由美
- 【定員制 40名】 11:45-12:15 ボディデザインピラティス 白山 真由美
- 12:30-13:30 ミライク (キッズスクール) 3歳～1年生
- 13:30-14:30 ミライク (キッズスクール) 年長～3年生
- 【定員制 24名】 14:40-15:10 バーニングエアロ 石河 知可子
- 【定員制 26名】 15:25-16:10 バーニングステップ 石河 知可子
- 16 : 20-19 : 00 スタジオ無料開放 ※ストレッチ以外の利用はご遠慮ください。

スタジオB
- 【定員制 60名】 9:55-10:40 ZUMBA® (45分クラス) 木村 真由美
- 【定員制 44名】 10:55-11:25 やさしいバレエ KAKO
- 【定員制 44名】 11:40-12:25 バレエ K A K O
- 【定員制 60名】 12:40-13:25 ビューティーフローピラティス 45 石河 知可子
- 【女性限定】【定員制 7名】 13:55-14:15 VOLTBOX start 20 風間 僚太
- 【定員制 10名】 14:30-14:50 VOLTBOX 20 風間 僚太
- 【女性限定】【定員制 25名】 15:20-15:50 TOBIPPA 30 樋口 直哉
- 【定員制 50名】 17:10-17:55 Group Fight 45 風間 僚太
- 【定員制 50名】 18:20-19:05 Group Groove 45 樋口 直哉

ファンクショナルエリア
- 16 : 30-19:50 ミライクアスリート

アリーナ
- 9:30-10:30 キッズテニス 1タイム (キッズスクール)
- 10:30-11:30 キッズテニス 2タイム (キッズスクール)
- 11:30-12:30 キッズテニス 3タイム (キッズスクール)
- 12:30-13:30 ミライク (キッズスクール) 3歳～1年生
- 14:00-14:50 キッズ体育 (キッズスクール) 年少～年長
- 15:00-15:50 キッズ体育 (キッズスクール) 年長～中学生
- 16:00-16:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長～中学生
- 17:00-17:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長～中学生
- 18:00-18:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長～中学生

日曜日

営業開始 9:30

スタジオA
- 【定員制 40名】 10:00-10:30 フラダンス30 神谷 奈央子
- 【定員制 26名】 10:45-11:25 エンジョイステップ40 前田 ゆきえ
- 【有料スクール】 11:40-12:10 ステップスクール 前田 ゆきえ
- 【定員制 26名】 13:15-14:00 フリースタイルSTAGE ～HIP HOP～ DAISUKE
- 【有料スクール】 14:15-15:00 フリースタイルスクール DAISUKE
- 【定員制 40名】 15:15-15:45 やさしいピラティス 西村 知里
- 【定員制 26名】 16:05-16:50 アドバンスエアロ 西村 知里

スタジオB
- 9:30-10:30 ミライク (キッズスクール) 年長～3年生
- 【定員制 60名】 10:45-11:30 ヒーリングアロマヨーガ 岸川 ゆき
- 12:15-13:15 ミライク (キッズスクール) 3歳～1年生
- 13:15-14:15 ミライク (キッズスクール) 3歳～1年生
- 14:15-15:15 ミライク (キッズスクール) 年長～3年生
- 【定員制 35名】 15:55-16:25 TOBIPPA 小山 華奈
- 【定員制 40名】 16:50-17:35 Group Blast45 清水 大樹
- 【定員制 50名】 18:00-18:45 Group Fight 45 清水 大樹

ファンクショナルエリア

アリーナ
- 9:30-10:30 キッズテニス 1タイム (キッズスクール)
- 10:30-11:30 キッズテニス 2タイム (キッズスクール)
- 11:30-12:30 キッズテニス 3タイム (キッズスクール)
- 13:00-14:00 キッズテニス 4タイム (キッズスクール)
- 14:00-15:00 キッズテニス 5タイム (キッズスクール)
- 15:00-16:00 キッズテニス 6タイム (キッズスクール)
- 16:00-17:00 キッズテニス 7タイム (キッズスクール)
- 17:30-18:30 ミライクラン (キッズスクール)

■ ピンク色のプログラム ■
初めての方でも安心してご参加いただけるクラスです。

■ 黄色のプログラム ■
時間変更、インストラクター変更、レッスン変更があるクラスです。

実施場所：2階マシンジム内ファンクショナルエリア
参加受付：レッスン開始5分前より
※開始時間に参加者がいない場合は休講となります。

«Quick Program紹介»
・腰痛ケア：背骨や骨盤周りをリラックスさせ、腰痛予防・姿勢改善を目指すプログラム
・肩、首コリケア：筋膜リリースやストレッチを行い、コリの改善をするプログラム
・SWEET-PEA×MEGALOSシリーズ：エステサロン監修のハンドケアで、部位別のトラブルへアプローチしていくプログラム
・村澤コーチ【腹筋】：15分間でお腹周りをトレーニングするプログラム

■スタジオレッスンについて
・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。
※一部有料レッスン・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/U39会員/U35会員/U29会員/パパママ会員(各24H会員含む) 8枠
③ ①・②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分前からです。
・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。
・スケジュールは改正時やイベントにより変更となる場合がございます。会員ページの各種スケジュールにてご確認ください。

■映像レッスンについて
・WEB予約は不要です。レッスン開始前までにスタジオにお越しください。
・参加は先着順となります。
スタジオ予約システムのご利用ができない方の予約方法や、その他ご不明な点がございましたらキャストまでお尋ねください。
皆様が安心・安全にスタジオレッスンを楽しんでいただけるよう努めてまいります 。ご理解、ご協力の程よろしくお願いいたします。

2025年6月　【確定版】

メガロスルフレ武蔵小金井スケジュール

MEGALOS_Reflet

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	Refle Studio	Refle Studio	Refle Studio	Refle Studio	Refle Studio	Refle Studio
9:00	チェックイン　9：30					
9:30	【定員　8名】 10:00-10:45 マシンピラティス Total Basic45 Reiko	【定員　12名】 10:00-10:45 ホットヨーガ ウエストシェイプ45 Nami	【定員　8名】 11:00-11:45 マシンピラティス Waist45 Reiko	【定員　12名】 11:00-11:45 ホットヨーガリセット 骨盤45 吉田　静枝	【定員　8名】 10:00-10:45 マシンピラティス Total Basic45 Yuki	【定員　12名】 10:00-10:45 ホットスタイル ピラティス45 佐藤　嘉美
10:00		【定員　12名】 11:00-11:45 ホットヨーガ パワーシェイプ45 Nami			【定員　8名】 11:05-11:50 マシンピラティス Hip & Legs45 Yuki	
10:30						【定員　8名】 11:45-12:30 マシンピラティス Total Basic45 Ayaka
11:00	【定員　8名】 11:30-12:15 マシンピラティス Total Basic45 Mako	【定員　12名】 12:10-12:55 ホットヨーガ ベーシック45 熊谷　ゆかり	【定員　8名】 12:30-13:15 マシンピラティス Total Basic45 Mako	【定員　12名】 12:00-12:45 ホットヨーガベーシック45 宮本　知子	担当者変更【定員　8名】 12:25-13:10 マシンピラティス Total Basic45 Reina	
11:30						【定員　8名】 13:00-13:45 マシンピラティス Waist45 Ayaka
12:00	【定員　8名】 13:00-13:45 マシンピラティス Hip & Legs45 Mako		【定員　8名】 14:00-14:45 マシンピラティス Total Basic45 Mako	【定員　12名】 13:30-14:15 ホットヨーガリセット 骨盤45 Nami	【定員　8名】 13:30-14:15 マシンピラティス Waist45 Ayana 【定員　3名】 13:55-14:15 VOLTBOX20 風間僚太 【studio B】	
12:30		【定員　12名】 15:10-15:55 ホットヨーガ ベーシック45(中温) 浅賀　麻実		【定員　12名】 14:35-15:20 ホットヨーガリセット 肩こり45 Nami	【定員　10名】 15:20-15:50 TOBIPPA30 樋口　直哉 【studio B】	【定員　8名】 14:15-15:00 マシンピラティス Total Basic45 Kana
13:00						【定員　8名】 15:30-16:15 マシンピラティス Waist45 Ayaka
13:30					【定員　12名】 16:30-17:15 ホットヨーガリセット 冷え･むくみ45 房枝	【定員　8名】 16:45-17:30 マシンピラティス Total Basic45 Ayaka
14:00						
14:30					【定員　12名】 18:00-18:45 ホットヨーガ ベーシック45 房枝	
15:00	【定員　12名】 18:15-18:45 ホットヨーガ ベーシック30 TOMO	【定員　8名】 18:30-19:15 マシンピラティス Total Basic45 Kana	【定員　12名】 19:00-19:45 ホットヨーガリセット 冷え･むくみ45 房枝	【定員　8名】 19:00-19:45 マシンピラティス Total Basic45 Kana		
15:30	【定員　12名】 19:15-20:00 ホットヨーガ ウエストシェイプ45 TOMO 【定員　20名】 19:55-20:15 VOLTBOX20 風間僚太 【studio B】	※担当者変更 【定員　8名】 19:35-20:20 マシンピラティス Total Basic45 Naono	【定員　12名】 20:15-21:00 ホットヨ-ガ ベーシック45 房枝	【定員　8名】 20:05-20:50 マシンピラティス Hip & Legs45 Kana	チェックアウト　21：00	チェックアウト　20：00
16:00	【定員　12名】 20:20-21:05 ホットヨーガ ベーシック45 TOMO	【定員　8名】 20:45-21:30 マシンピラティス Waist45 Ayaka		【定員　8名】 21:10-21:55 マシンピラティス Total Basic45 Kodama		
16:30						
17:00	チェックアウト　23：00					

マシンピラティスプログラム名	強度	内容	備考
Total Basic	★★	マシンピラティスの『基本の動き』を丁寧に行い 上半身･下半身の細かな筋肉に アプローチをかけていくプログラム	マシンピラティスのグループレッスンにご参加される方は マシン利用時の安全を考慮し、滑り止め付き靴下の 着用が必須となります。
Hip & Legs	★★★	お尻と脚に向けて集中的に働きかけるプログラム	
Waist	★★★	腹部とウエストラインを引き締めるプログラム	

6月 メガロス武蔵小金井　アクアプログラムタイムスケジュール／6月1日(日)～

火曜日

【9:30 OPEN】

- 水中運動サークル 9：50～10：30 諏訪・青木
- 保育園レッスン 9：30 ～ 10：30
- 6/10・6/24のみ使用いたします。
- ベビースクール 10:30～12:05
- アクアアドバンス45 12:10～12:55 早川　陽佑
- スイムスクール 13:00～14:00 初級：青木 中級：諏訪 上級：土屋
- ５月～７月 ２コース使用 いたします。
- <キッズスクール> キッズ 14:55～16:10
- <キッズスクール> ジュニア1 16:00～17:10
- <キッズスクール> ジュニア2 17:00～18:10
- <キッズスクール> ジュニア3 18:00～19:10
- 〈キッズスクール〉 19:00～20:30 選手クラス
- スイムトレーニング30 21:30～22:00 竹辺

【プール：22:50 CLOSE】

水曜日

【9:30 OPEN】

- 保育園レッスン 09:30～11:30
- スイムトレーニング30 11:30～12:00 城山
- Liquid YOGA Latin 12:10～12:40 中桐　桃代
- アクアシェイプ 12:45～13:15 中桐　桃代
- 平泳ぎ・バタフライ（入門） 13:35～13:55 塚本
- 6月クロール
- シニア教室 14：00～15：00
- スイムトレーニング（入門） 14:00～14:30 藤本
- <キッズスクール> キッズ 14:55～16:10
- <キッズスクール> ジュニア1 16:00～17:10
- <キッズスクール> ジュニア2 17:00～18:10
- <キッズスクール> ジュニア3 18:00～19:10
- 〈キッズスクール〉 19:00～20:30 選手クラス
- スイムスクール 20:30～21:30 初中級：竹辺 上級：高田
- マスターズサークル（登録制） 21:30～22:30 小澤

【施　設：23:00 CLOSE】

木曜日

【9:30 OPEN】

- 保育園レッスン 09:30～11:30
- すっきり肩腰膝 11:35～11:55 青木
- アクアダンス45 12:00～12:45 高野　順子
- スイムスクール 13:00～14:00 初級：高田 中上級：塚本 マスターズクラス 土屋
- REBORN5 SWIM 14:00～15:00 青木
- <キッズスクール> キッズ 14:55～16:10
- <キッズスクール> ジュニア1 16:00～17:10
- <キッズスクール> ジュニア2 17:00～18:10
- <キッズスクール> ジュニア3 18:00～19:10
- 〈キッズスクール〉 19:00～20:30 選手クラス
- フィンスイム 20:35～20:55 小澤
- スイムトレーニング45 21:00～21:45 小澤

金曜日

【9:30 OPEN】

- 小金井市小学校授業 9：30 ～ 11：20
- 2コース使用
- ベビースクール 10:45～12:20
- 平泳ぎ・バタフライ（応用） 12:35～12:55 佐藤
- 6月クロール
- マスターズサークル（登録制） 13:00～14:00 土屋
- IKS 幼児園クラス 14：00 ～ 15：00
- 2コース使用
- <キッズスクール> キッズ 14:55～16:10
- <キッズスクール> ジュニア1 16:00～17:10
- <キッズスクール> ジュニア2 17:00～18:10
- <キッズスクール> ジュニア3 18:00～19:10
- 〈キッズスクール〉 19:00～20:30 選手クラス
- スイムスクール 20:30～21:30 初級：塚本 中上級：土屋
- スイムトレーニング30 21:35～22:05 塚本

土曜日

【9:30 OPEN】

- ゆっくり歩行 09:40～10:00 城山
- ベビースクール 10:00～11:35
- 6/7・6/21 アクアダンス30　坂口　典子 6/14・6/28 Tクラッシュ30　塚本　大智
- 運用変更
- <キッズスクール> キッズ 12:25～13:30
- <キッズスクール> キッズ 13:30～14:30
- <キッズスクール> ジュニア1 14:30～15:30
- <キッズスクール> ジュニア1 15:30～16:30
- <キッズスクール> ジュニア2 16:30～17:30
- <キッズスクール> ジュニア2 17:30～18:30
- <キッズスクール> ジュニア3 18:30～19:30
- スイムトレーニング30 19:45～20:15 塚本

【プール：20:50 CLOSE】
【施　設：21:00 CLOSE】

日曜日

【9:30 OPEN】

- <キッズスクール> ジュニア1 09：00～10：10
- <キッズスクール> ジュニア1 10:00～11:10
- <キッズスクール> キッズ 11:00～12:10
- アクアダンス45 12:35～13:20 森　裕子
- <キッズスクール> キッズ 13:30～14:30
- キッズパーソナルレッスン（KAICA） 13:30～14:30
- クロール・背泳ぎ(応用) 14:35～14:55 高田
- 6月クロール
- スイムトレーニング30 15:00～15:30 城山
- <キッズスクール> ジュニア1 15:30～16:30
- キッズパーソナルレッスン（KAICA） 15:30～16:30
- プールフリー開放 16：30～18：30 ※メガロススクール会員及びそのご家族
- キッズパーソナルレッスン（KAICA） 16:30～19:30
- キッズパーソナルレッスン（KAICA） 16:30～19:30
- キッズスクール生対象、プール開放イベントです。詳しくは、キャストまで

【プール：19:50 CLOSE】
【施　設：20:00 CLOSE】

フリー遊泳日のご案内

28日(土)~29日(日)

～フリー遊泳日について～

★泳法・コンディショニング系のプログラムが中止となり、その時間帯フリーでプールをご利用いただけます。
★スイムスクール・マスターズサークル・リボーンズスイム・キッズスクール・ベビースクールは通常通り実施いたします。
★パーソナルレッスン・キッズパーソナルレッスンは通常通り実施いたします。
★ダンス系プログラムは通常通り実施いたします。
★イベント開催に伴い、コースを使用させていただく場合がございます。予めご了承ください

アクアプログラム参加方法

①スキル系プログラムは当日台帳に氏名をご記入ください。

②レッスン開始時間にスクールプールでお待ちください。

アクアプログラム参加時の注意事項・ご案内

＊同種目で「入門系プログラム」と「応用系プログラム」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,マスターズサークルは登録制（別料金）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。

施設利用時の注意事項・ご案内

＊プールご利用の際には必ずシャワーを浴び、お化粧等は落とし、貴金属類は外してください。

＊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。

＊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。

＊スクールで使用しないコースに関しては、フリーでの遊泳が可能となります。

＊イベント実施などによりスケジュール変更、中止になる場合がございます。□

パーソナルレッスンについて

＊来館、またはTELにて受付いたしております。

＊前月20日から、翌月分のご予約ができます。（20日が休館日の場合は翌営業日から）

＊おひとり様最大2枠まで。

～パーソナルレッスンとは？～
新しく水泳を始めてみたい、苦手を克服したいといったお客様のご要望に沿ったレッスンをマンツーマンにて行います。
左記スケジュールにある"パーソナルレッスン"という赤枠が実施時間帯となります。(料金：6,050円(税込))
ご興味のある方は、お近くのキャストにお尋ねください。

お知らせ

アクアプログラムは参加人数により使用コース数が変更になる場合がございます。
予めご了承くださいますよう、ご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

〇スイムスクール生、大募集！
水泳を通じて心肺機能の維持と向上、4泳法を中心とした水泳技術の向上を
コーチと一緒に目指しませんか？体験も随時行っておりますので、ご興味のある方は
お近くのキャストへお尋ねください！
開催日：火･木　13：00～14：00　/　水･金　20：30～21：30
料金：週1回　9,218円(税込)

〇水中運動サークル(火)
会員様どなたでも参加できるクラスです。
参加費無料(別途サークル登録がフロントにて必要になります)
水中歩行～水中でゲームをしたり楽しく水の中で動いていきます。
詳しくは、お近くのスタッフまで。