

2025/7 メガロス武蔵小金井スケジュール



金曜日				土曜日				日曜日			
スタジオA	スタジオB	ファンクショナルエリア	アリーナ	スタジオA	スタジオB	ファンクショナルエリア	アリーナ	スタジオA	スタジオB	ファンクショナルエリア	アリーナ
営業開始 9:30											
9:30-10:00 【定員制 27名】 9:50-10:20 MEGALOS ボディチューニング	9:30-10:30 【定員制 60名】 やすらぎヨーガ 宮本 知子		9:30-11:00 アリーナ開放 卓球	9:30-10:30 ミライク (キッズスクール) 3歳~1年生	9:55-10:40 【定員制 60名】 ZUMBA® (45分クラス) 木村 真由美		9:30-10:30 キッズテニス 1タイム (キッズスクール)	10:00-10:30 【定員制 40名】 フラダンス30 神谷 奈央子	9:30-10:30 ミライク (キッズスクール) 年長~3年生		9:30-10:30 キッズテニス 1タイム (キッズスクール)
10:40-11:10 【定員 26名】 Group Fight30 竹之下 礼子	10:45-11:25 【定員制 50名】 エンジョイエアロ 宮本 知子			10:55-11:25 【定員制 40名】 やさしいピラティス 白山 真由美	10:55-11:25 【定員制 44名】 やさしいバレエ KAKO		10:30-11:30 キッズテニス 2タイム (キッズスクール)	10:45-11:25 【定員制 26名】 エンジョイステップ40 前田 ゆきえ	10:45-11:30 【定員制 60名】 ヒーリングアロマヨーガ 岸川 ゆき		10:30-11:30 キッズテニス 2タイム (キッズスクール)
11:30-12:00 【定員制 40名】 Group Centergy 30 竹之下 礼子		11:30-12:30 REBORNSスクール	11:00-12:30 アリーナ開放 バドミントン	11:45-12:15 【定員制 40名】 ボディデザインピラティス 白山 真由美	11:40-12:25 【定員制 44名】 バレエ KAKO		11:30-12:30 キッズテニス 3タイム (キッズスクール)	11:40-12:10 【有料スクール】 ステップスクール 前田 ゆきえ			11:30-12:30 キッズテニス 3タイム (キッズスクール)
12:15-13:00 【定員制 26名】 フリースタイルNEXT ~HIP HOP~ かず	12:15-13:00 【定員制 60名】 ボディデザインピラティス 西村 知里	12:45-12:55 【予約不要】 腰痛ケア		12:30-13:30 ミライク (キッズスクール) 3歳~1年生	12:40-13:25 【定員制 60名】 ピュティフローピラティス 45 石河 知可子		12:30-13:30 ミライク (キッズスクール) 3歳~1年生		12:15-13:15 ミライク (キッズスクール) 3歳~1年生		
13:15-14:15 【有料スクール】 フリースタイルイベント ~HIP HOP~ かず	13:20-14:05 【定員制 50名】 Group Groove 45 樋口 直哉			13:30-14:30 ミライク (キッズスクール) 年長~3年生	13:55-14:15 【女性限定】【定員制 7名】 VOLTBOX start 20 風間 徹太		14:00-14:50 キッズ体育 (キッズスクール) 年少~年長	13:15-14:00 【有料スクール】 フリースタイルSTAGE ~HIP HOP~ DAISUKE	13:15-14:15 ミライク (キッズスクール) 3歳~1年生		13:00-14:00 キッズテニス 4タイム (キッズスクール)
14:30-15:15 【定員制 40名】 ヒーリングアロマヨーガ 吉田 静枝	14:25-15:10 【定員制 60名】 ZUMBA®(45分クラス) 浅野 智子			14:40-15:10 【定員制 24名】 バーニングエアロ 石河 知可子	14:30-14:50 【定員制 10名】 VOLTBOX 20 風間 徹太		15:00-15:50 キッズ体育 (キッズスクール) 年少~中学生	14:15-15:00 【有料スクール】 フリースタイルスクール DAISUKE	14:15-15:15 ミライク (キッズスクール) 年長~3年生		14:00-15:00 キッズテニス 5タイム (キッズスクール)
16:00-17:00 ミライク (キッズスクール) 3歳~1年生	15:30-16:30 【有料スクール】 ジャズダンススクール 浅野 智子		15:00-15:50 キッズ体育 (キッズスクール) 年少~年長	15:25-16:10 【定員制 26名】 バーニングステップ 石河 知可子	15:20-15:50 【女性限定】【定員制 25名】 TOBIPPA 30 樋口 直哉		16:00-16:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長~中学生	15:15-15:45 【定員制 40名】 やさしいピラティス 西村 知里	15:55-16:25 【定員制 35名】 TOBIPPA 小山 華奈		15:00-16:00 キッズテニス 6タイム (キッズスクール)
17:00-18:00 ミライク (キッズスクール) 年長~3年生	17:00-18:00 キッズ空手 (キッズスクール) 5歳~小学生		16:00-16:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長~中学生	16:20-17:55 【定員制 50名】 Group Power 45 風間 徹太	17:10-17:55 【定員制 50名】 Group Groove 45 樋口 直哉		17:00-17:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長~中学生	16:05-16:50 【定員制 26名】 アドバンスエアロ 西村 知里	16:50-17:35 【定員制 40名】 Group Blast45 清水 大樹		16:00-17:00 キッズテニス 7タイム (キッズスクール)
18:00-18:30 【登録制】 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	18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール) 小学生~中学生	18:45-18:55 【予約不要】 首・肩コリケア	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	18:20-19:05 【定員制 50名】 Group Groove 45 樋口 直哉		18:00-18:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長~中学生		18:00-18:45 【定員制 50名】 Group Fight 45 清水 大樹		17:30-18:30 ミライクラン (キッズスクール)
20:10-20:25 【映像 26名】 [VR]Group Centergy 15	20:00-20:30 【定員制 50名】 Group Fight 30 前 彩夏	19:45-19:55 【予約不要】 二重顎・首のしわケア	19:00-20:30 体育 育成 (キッズスクール) 年長~中学生								
20:40-21:10 【映像 26名】 [VR] Group Power30	20:50-21:20 【定員制 35名】 TOBIPPA 30 前 彩夏	20:45-20:55 【予約不要】 腰痛ケア									
21:30-22:30 【映像 26名】 [LIVE LESSON] Group Groove 60	21:40-22:25 【定員制 60名】 Group Centergy 45 前 彩夏										
				<p>■ 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。</p> <p>■ 黄色色のプログラム ■ 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。</p>				<p>■ スタジオレッスンについて</p> <ul style="list-style-type: none"> -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。 <p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> -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。 <p>■ 映像レッスンについて</p> <ul style="list-style-type: none"> -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。 <p>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。 皆様ご安心・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たします。</p>			
<p>■ 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。</p> <p>■ 黄色色のプログラム ■ 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。</p>											
<p>■ スタジオレッスンについて</p> <ul style="list-style-type: none"> -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。 <p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> -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。 <p>■ 映像レッスンについて</p> <ul style="list-style-type: none"> -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。 <p>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。 皆様ご安心・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たします。</p>											

2025年7月 (確定版) メガロスフレ武蔵小金井スケジュール



	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						
10:00	【定員 8名】 10:00-10:45 マンビラティス Back & Arms45 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】 10:00-10:45 マンビラティス 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
10:30						
11:00		【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】 11:00-11:45 マンビラティス Waist45 Reiko	【定員 12名】 11:00-11:45 ホットヨーガセット 骨盤45 吉田 静枝	【定員 8名】 11:05-11:50 マンビラティス Hip & Legs45 Yuki	
11:30	【定員 8名】 11:30-12:15 マンビラティス Total Basic45 Mako					
12:00		【定員 12名】 12:10-12:55 ホットヨーガ ベアシック45 熊谷 ゆかり	【定員 8名】 12:30-13:15 マンビラティス Total Basic45 Mako	【定員 12名】 12:00-12:45 ホットヨーガベアシック45 宮本 知子	【定員 8名】 12:25-13:10 マンビラティス Total Basic45 Reina	【定員 8名】 11:45-12:30 マンビラティス Total Basic45 Ayaka
12:30						
13:00	【定員 8名】 13:00-13:45 マンビラティス Hip & Legs45 Mako					【定員 8名】 13:00-13:45 マンビラティス Waist45 Ayaka
13:30				【定員 12名】 13:30-14:15 マンビラティス 骨盤45 Nami	【定員 8名】 13:30-14:15 マンビラティス Back&Arms45 Mako	
14:00			【定員 8名】 14:00-14:45 マンビラティス Back & Arms45 Mako		【定員 3名】 13:55-14:15 VOL1BOX20 高田裕子 [studio B]	【定員 8名】 14:15-15:00 マンビラティス Total Basic45 Kana
14:30				【定員 12名】 14:35-15:20 ホットヨーガセット 麻こ45 Nami		
15:00		【定員 12名】 15:10-15:55 ホットヨーガ ベアシック45(中温) 浅井 麻実			【定員 10名】 15:20-15:50 TOBIPPA30 樋口 直哉 [studio B]	
15:30						【定員 8名】 15:30-16:15 マンビラティス Waist45 Ayaka
16:00					【定員 12名】 16:30-17:15 ホットヨーガセット 冷え・むくみ45 房枝	【定員 8名】 16:45-17:30 マンビラティス Total Basic45 Ayaka
16:30						
17:00						
17:30					【定員 12名】 18:00-18:45 ホットヨーガ ベアシック45 房枝	
18:00	【定員 12名】 18:15-18:45 ホットヨーガ ベアシック30 TOMO	【定員 8名】 18:30-19:15 マンビラティス Back & Arms45 Kana	【定員 12名】 19:00-19:45 ホットヨーガセット 冷え・むくみ45 房枝	【定員 8名】 19:00-19:45 マンビラティス Total Basic45 Kana		
18:30						
19:00	【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 8名】 19:35-20:20 マンビラティス Total Basic45 Naono		【定員 8名】 20:05-20:50 マンビラティス Hip & Legs45 Kana		
19:30		【定員 20名】 19:55-20:15 VOL1BOX20 高田裕子 [studio B]	【定員 12名】 20:15-21:00 ホットヨーガ ベアシック45 房枝			
20:00	【定員 12名】 20:20-21:05 ホットヨーガ ベアシック45 TOMO	【定員 8名】 20:45-21:30 マンビラティス Waist45 Ayaka		【定員 8名】 21:10-21:55 マンビラティス Total Basic45 Kodama		
20:30						チェックアウト 20:00
21:00					チェックアウト 21:00	
21:30						
22:00	チェックアウト 23:00					

マンビラティスプログラム名	強度	内容	ご利用案内
Total Basic	★★	マンビラティスの『基本の動き』を丁寧に上半身・下半身の細かい筋肉にアプローチをかけていくプログラム	・マンビラティスのグループレッスンにご参加される方はマ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。 ※着用されていない場合レッスンご参加をお断りいたします。 ・レッスン開始後の途中入退場はご遠慮ください
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	
Back & Arms	★★★	背中と二の腕にフォーカスしたプログラム	

7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/7月1日(火)~

	火曜日							水曜日							木曜日							金曜日							土曜日							日曜日						
	スクールプール						メンバープール	スクールプール						メンバープール	スクールプール						メンバープール	スクールプール						メンバープール	スクールプール						メンバープール							
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	1	2	3	4	5	6	1	2	3	1	2	3	4	5	6	1	2	3	1	2	3	4	5	6	1	2	3						
9:30	[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]						
10:00	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					保育園レッスン 9:30~11:30							保育園レッスン 9:30~11:30							小金井市小学校授業 7/18-7/25 アクアダンス30 10:05~10:35 坂口 典子		7/4-7/11のみ		おっぴり歩行 9:40~10:00 城山			ベビースクール 10:00~11:35							<キッズスクール> ジュニア1 9:00~10:10						
10:30	ベビースクール 10:30~12:05							保育園レッスン 9:30~11:30							保育園レッスン 9:30~11:30							ベビースクール 10:45~12:20							7/4-7/11のみ		7/19-7/26 Tクラス130 塚本 大智			<キッズスクール> キッズ 11:00~12:10								
11:00	ベビースクール 10:30~12:05							保育園レッスン 9:30~11:30							保育園レッスン 9:30~11:30							ベビースクール 10:45~12:20							7/4-7/11のみ		7/19-7/26 Tクラス130 塚本 大智			<キッズスクール> キッズ 11:00~12:10								
11:30	ベビースクール 10:30~12:05							保育園レッスン 9:30~11:30							保育園レッスン 9:30~11:30							ベビースクール 10:45~12:20							7/4-7/11のみ		7/19-7/26 Tクラス130 塚本 大智			<キッズスクール> キッズ 11:00~12:10								
12:00	ベビースクール 10:30~12:05							保育園レッスン 9:30~11:30							保育園レッスン 9:30~11:30							ベビースクール 10:45~12:20							7/4-7/11のみ		7/19-7/26 Tクラス130 塚本 大智			<キッズスクール> キッズ 11:00~12:10								
12:30	アクアアドバンス45 12:10~12:55 早川 陽佑							Liquid YOGA Latin 12:10~12:40 中桐 桃代							アクアダンス45 12:10~12:45 高野 順子							アクアダンス30 10:05~10:35 坂口 典子							7/4-7/11のみ		7/19-7/26 Tクラス130 塚本 大智			<キッズスクール> キッズ 11:00~12:10								
13:00	アクアアドバンス45 12:10~12:55 早川 陽佑							Liquid YOGA Latin 12:10~12:40 中桐 桃代							アクアダンス45 12:10~12:45 高野 順子							アクアダンス30 10:05~10:35 坂口 典子							7/4-7/11のみ		7/19-7/26 Tクラス130 塚本 大智			<キッズスクール> キッズ 11:00~12:10								
13:30	アクアアドバンス45 12:10~12:55 早川 陽佑							Liquid YOGA Latin 12:10~12:40 中桐 桃代							アクアダンス45 12:10~12:45 高野 順子							アクアダンス30 10:05~10:35 坂口 典子							7/4-7/11のみ		7/19-7/26 Tクラス130 塚本 大智			<キッズスクール> キッズ 11:00~12:10								
14:00	アクアアドバンス45 12:10~12:55 早川 陽佑							Liquid YOGA Latin 12:10~12:40 中桐 桃代							アクアダンス45 12:10~12:45 高野 順子							アクアダンス30 10:05~10:35 坂口 典子							7/4-7/11のみ		7/19-7/26 Tクラス130 塚本 大智			<キッズスクール> キッズ 11:00~12:10								
14:30	アクアアドバンス45 12:10~12:55 早川 陽佑							Liquid YOGA Latin 12:10~12:40 中桐 桃代							アクアダンス45 12:10~12:45 高野 順子							アクアダンス30 10:05~10:35 坂口 典子							7/4-7/11のみ		7/19-7/26 Tクラス130 塚本 大智			<キッズスクール> キッズ 11:00~12:10								
15:00	アクアアドバンス45 12:10~12:55 早川 陽佑							Liquid YOGA Latin 12:10~12:40 中桐 桃代							アクアダンス45 12:10~12:45 高野 順子							アクアダンス30 10:05~10:35 坂口 典子							7/4-7/11のみ		7/19-7/26 Tクラス130 塚本 大智			<キッズスクール> キッズ 11:00~12:10								
15:30	アクアアドバンス45 12:10~12:55 早川 陽佑							Liquid YOGA Latin 12:10~12:40 中桐 桃代							アクアダンス45 12:10~12:45 高野 順子							アクアダンス30 10:05~10:35 坂口 典子							7/4-7/11のみ		7/19-7/26 Tクラス130 塚本 大智			<キッズスクール> キッズ 11:00~12:10								
16:00	アクアアドバンス45 12:10~12:55 早川 陽佑							Liquid YOGA Latin 12:10~12:40 中桐 桃代							アクアダンス45 12:10~12:45 高野 順子							アクアダンス30 10:05~10:35 坂口 典子							7/4-7/11のみ		7/19-7/26 Tクラス130 塚本 大智			<キッズスクール> キッズ 11:00~12:10								
16:30	アクアアドバンス45 12:10~12:55 早川 陽佑							Liquid YOGA Latin 12:10~12:40 中桐 桃代							アクアダンス45 12:10~12:45 高野 順子							アクアダンス30 10:05~10:35 坂口 典子							7/4-7/11のみ		7/19-7/26 Tクラス130 塚本 大智			<キッズスクール> キッズ 11:00~12:10								
17:00	アクアアドバンス45 12:10~12:55 早川 陽佑							Liquid YOGA Latin 12:10~12:40 中桐 桃代							アクアダンス45 12:10~12:45 高野 順子							アクアダンス30 10:05~10:35 坂口 典子							7/4-7/11のみ		7/19-7/26 Tクラス130 塚本 大智			<キッズスクール> キッズ 11:00~12:10								
17:30	アクアアドバンス45 12:10~12:55 早川 陽佑							Liquid YOGA Latin 12:10~12:40 中桐 桃代							アクアダンス45 12:10~12:45 高野 順子							アクアダンス30 10:05~10:35 坂口 典子							7/4-7/11のみ		7/19-7/26 Tクラス130 塚本 大智			<キッズスクール> キッズ 11:00~12:10								
18:00	アクアアドバンス45 12:10~12:55 早川 陽佑							Liquid YOGA Latin 12:10~12:40 中桐 桃代							アクアダンス45 12:10~12:45 高野 順子							アクアダンス30 10:05~10:35 坂口 典子							7/4-7/11のみ		7/19-7/26 Tクラス130 塚本 大智			<キッズスクール> キッズ 11:00~12:10								
18:30	アクアアドバンス45 12:10~12:55 早川 陽佑							Liquid YOGA Latin 12:10~12:40 中桐 桃代							アクアダンス45 12:10~12:45 高野 順子							アクアダンス30 10:05~10:35 坂口 典子							7/4-7/11のみ		7/19-7/26 Tクラス130 塚本 大智			<キッズスクール> キッズ 11:00~12:10								
19:00	アクアアドバンス45 12:10~12:55 早川 陽佑							Liquid YOGA Latin 12:10~12:40 中桐 桃代							アクアダンス45 12:10~12:45 高野 順子							アクアダンス30 10:05~10:35 坂口 典子							7/4-7/11のみ		7/19-7/26 Tクラス130 塚本 大智			<キッズスクール> キッズ 11:00~12:10								
19:30	アクアアドバンス45 12:10~12:55 早川 陽佑							Liquid YOGA Latin 12:10~12:40 中桐 桃代							アクアダンス45 12:10~12:45 高野 順子							アクアダンス30 10:05~10:35 坂口 典子							7/4-7/11のみ		7/19-7/26 Tクラス130 塚本 大智			<キッズスクール> キッズ 11:00~12:10								
20:00	アクアアドバンス45 12:10~12:55 早川 陽佑							Liquid YOGA Latin 12:10~12:40 中桐 桃代							アクアダンス45 12:10~12:45 高野 順子							アクアダンス30 10:05~10:35 坂口 典子							7/4-7/11のみ		7/19-7/26 Tクラス130 塚本 大智			<キッズスクール> キッズ 11:00~12:10								
20:30	アクアアドバンス45 12:10~12:55 早川 陽佑							Liquid YOGA Latin 12:10~12:40 中桐 桃代							アクアダンス45 12:10~12:45 高野 順子							アクアダンス30 10:05~10:35 坂口 典子							7/4-7/11のみ		7/19-7/26 Tクラス130 塚本 大智			<キッズスクール> キッズ 11:00~12:10								
21:00	アクアアドバンス45 12:10~12:55 早川 陽佑							Liquid YOGA Latin 12:10~12:40 中桐 桃代							アクアダンス45 12:10~12:45 高野 順子							アクアダンス30 10:05~10:35 坂口 典子							7/4-7/11のみ		7/19-7/26 Tクラス130 塚本 大智			<キッズスクール> キッズ 11:00~12:10								
21:30	アクアアドバンス45 12:10~12:55 早川 陽佑							Liquid YOGA Latin 12:10~12:40 中桐 桃代							アクアダンス45 12:10~12:45 高野 順子							アクアダンス30 10:05~10:35 坂口 典子							7/4-7/11のみ		7/19-7/26 Tクラス130 塚本 大智			<キッズスクール> キッズ 11:00~12:10								
22:00	アクアアドバンス45 12:10~12:55 早川 陽佑							Liquid YOGA Latin 12:10~12:40 中桐 桃代							アクアダンス45 12:10~12:45 高野 順子							アクアダンス30 10:05~10:35 坂口 典子							7/4-7/11のみ		7/19-7/26 Tクラス130 塚本 大智			<キッズスクール> キッズ 11:00~12:10								
22:30	アクアアドバンス45 12:10~12:55 早川 陽佑							Liquid YOGA Latin 12:10~12:40 中桐 桃代							アクアダンス45 12:10~12:45 高野 順子							アクアダンス30 10:05~10:35 坂口 典子							7/4-7/11のみ		7/19-7/26 Tクラス130 塚本 大智			<キッズスクール> キッズ 11:00~12:10								
23:00	アクアアドバンス45 12:10~12:55 早川 陽佑							Liquid YOGA Latin 12:10~12:40 中桐 桃代							アクアダンス45 12:10~12:45 高野 順子							アクアダンス30 10:05~10:35 坂口 典子							7/4-7/11のみ		7/19-7/26 Tクラス130 塚本 大智			<キッズスクール> キッズ 11:00~12:10								

フリー遊泳日のご案内

29日(火)~31日(木)

~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・リボンスイム・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。
- * 体調管理をお願いします。体調に異変を感じた場合は早急に近隣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、クロースとなります。
- * 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、またはお電話にて受付いたします。
- * 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枠までご予約可能です。
- ~パーソナルレッスンとは?~
 新しく水泳を始めたい、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で行います。左記スケジュールにある「パーソナルレッスン(PL)」という赤枠が実施時間帯となります。【料金:30分6,050円(税込)】
 〆興味のある方は、お近くのキャストにお問い合わせください。

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増える場合がございます。予めご了承くださいませよう、ご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

〇スイムスクール会員大募集!

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)/月

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(別途サークル登録のお手続きがフロントで必要です)
 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お問合せください。

キッズスクール生対象
 プール開放イベントです!
 7月は毎週開催。
 お子様と一緒にプール利用
 ができる有料イベントです。
 WEBから申し込みになります。
 ※別途お知らせいたします。

【プール: 19:50 CLOSE】
 【施設: 20:00 CLOSE】

【プール: 20:50 CLOSE】
 【施設: 21:00 CLOSE】