

2026/10 メガロス武蔵小金井スケジュール



	火曜日				水曜日				木曜日				
	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	
9:30	営業開始 9:30				営業開始 9:30				営業開始 9:30				9:30
	【定員制 40名】	【定員制 60名】		9:30-11:00 アリーナ開放 卓球	【定員制 26名】	【定員制 60名】			【定員制 40名】	【定員制 60名】			9:30
10:00	9:50-10:35 トラディショナルヨーガ 山田 多佳子	9:55-10:40 ZUMBA45 (45分クラス) 宮澤 好幸			10:00-10:45 エンジョイエアロ45 尾崎 美智子	10:00-10:45 トラディショナルヨーガ 熊谷 ゆかり			10:00-10:45 フラメンコ 石田 アリサ	9:55-10:40 ヴォーカリズム 玉澤 明人			10:00
10:30													10:30
11:00	【定員制 40名】	【定員制 40名】				【定員制 60名】				【定員制 60名】			11:00
11:00	10:55-11:25 トラディショナルヨーガ 山田 多佳子	11:00-11:30 Group Blast30 小松 明日美	11:00-12:30 アリーナ開放 バドミントン	11:00-11:45 ベビーミライク (キッズスクール)	11:00-11:45 健美操 志田 香織	シニア健康教室 【外部向けプログラム】	11:00-11:45 フラダンス 野畑 哉美	11:30					
11:30								12:00					
12:00	【定員制 40名】	【定員制 60名】		【定員制 30名】	【定員制 50名】		【定員制 60名】	12:00					
12:30	12:00-12:45 太極拳45 大谷 なほみ	11:50-12:35 Group Centergy45 小松 明日美		12:10-12:55 ボディデザインピラティス 大山 幸子	12:00-12:45 Group Power45 竹之下 礼子	【定員制 40名】	12:00-12:45 ZUMBA®(45分クラス) 小林 亜紀恵	12:30					
13:00	【定員制 20名】	【定員制 40名】						13:00					
13:00	13:00-13:30 ストレッチ30 延井 祥	12:50-13:35 アドバンスステップ45 石河 知可子	【定員制 30名】	【定員制 50名】				13:30					
13:30			13:10-13:55 美脊柱ヨーガ 大山 幸子	13:00-13:30 Group Fight30 竹之下 礼子				14:00					
14:00	シニア健康教室 【外部向けプログラム】	【定員制 50名】		【定員制 40名】				14:30					
14:30		13:50-14:20 Group Groove30 竹之下 礼子	【有料スクール】	13:45-14:30 ジャズダンス STAGE 五十嵐 奈生	【有料スクール】	14:15-15:00 バレトンソールシンセシス 中村 まさみ		15:00					
15:00		14:40-15:25 バレエバーレッシン45 高井 景介	14:30-15:30 REBORNS FIT スクール	14:45-15:45 ジャズダンス スクール 五十嵐 奈生	14:30-15:30 REBORNS FIT スクール			15:30					
15:30		【定員制 44名】						15:15-16:00 トラディショナルヨーガ 中村 まさみ		16:00			
16:00	16:00-17:00 メガロスミライク (キッズスクール)	15:40-16:25 バレエ 高井 景介	15:35-16:35 新体操スクール (キッズスクール)		16:00-17:00 キッズ体育 (キッズスクール)	16:00-17:00 メガロスミライク (キッズスクール)	16:00-17:00 キッズ体育 (キッズスクール)	16:30					
16:30									17:00				
17:00		【有料スクール】 16：35-17：35 バレエ スクール 高井 景介		【映像 26名】				17:30					
17:30	17:00-18:00 キッズ空手 (キッズスクール)		17:00-18:00 キッズ体育 (キッズスクール)	16:50-17:50 [VR] Group Fight60	17:00-18:00 チアダンススクール (キッズスクール)	17:00-18:00 キッズ体育 (キッズスクール)	17:00-18:00 キッズ空手 (キッズスクール)	18:00					
18:00				【映像 26名】				18:30					
18:30	18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール)		18:00-19:00 新体操スクール (キッズスクール)	18:05-19:05 [VR] Group Groove60	18:00-19:40 チアダンスSP (キッズスクール) コーチ認定		18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール)	19:00					
19:00								19:30					
19:30		【女性限定】【定員制 5名】 19:40-20:00 VOLTBOX start 20 6.20 永嶋 悠海子：13.27 中村 達	16:20-20:00 ミライクアスリート (キッズスクール)					19:30					
20:00	【映像 26名】	【定員制 12名】							20:00				
20:30	20:05-20:50 [VR]Group Centergy	20:15-20:45 VOLTBOX 30 6.20 永嶋 悠海子：13.27 中村 達		【定員制 26名】 20:30-21:00 エンジョイエアロ 工藤 哲也	【定員制 35名】 20:10-20:40 TOBIPPA30 村上 香香	20：00-20：45 [VR]Group Blast45	【定員制 25名】 20:15-20:45 TOBIPPA30 相馬 里奈	20:30					
21:00	【映像 26名】	【定員制 50名】			【定員制 12名】 21:05-21:25 VOLTBOX20 山本 直太郎		【定員制 60名】	21:00					
21:30	21:10-21:55 [VR]Group Groove45	21:10-21:55 Group Fight45 相馬 里奈		【定員制 26名】 21:15-22:00 ZUMBA®(45分クラス) 工藤 哲也	【定員制 12名】 21:40-22:10 VOLTBOX30 山本 直太郎	21：05-21：50 [VR]Group Fight45	21:05-21:50 Group Centergy45 内野 亜美	21:30					
22:00								22:00					
22:30								22:30					
22:50													22:50
23:00													23:00

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										
9:30	営業開始 9:30				営業開始 9:30				営業開始 9:30				9:30									
10:00	【定員制 26名】	【定員制 60名】		9:30-11:00 アリーナ開放 卓球	9:30-10:30 メガロスミライク (キッズスクール) 3歳〜小1	【定員制 60名】		9:30-10:30 キッズテニス 1タイム (キッズスクール)	9:30-10:30 メガロスミライク (キッズスクール) 年長〜小3	【定員制 60名】		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	10 : 00-10 : 45 Group Groove45 桑原 真子	10:00-10:45 Group Centergy 45 竹之下 礼子			【定員制 40名】	9:55-10:40 ZUMBA® (45分クラス) 木村 真由美		10:30-11:30 キッズテニス 2タイム (キッズスクール)	10:00-10:45 フラダンス45 神谷 奈央子	10:30-11:30 キッズテニス 2タイム (キッズスクール)		10:30										
11:00	【定員 26名】	【定員制 50名】		11:00-12:30 アリーナ開放 バドミントン	10:45-11:30 ピラティス 白山 真由美	【定員制 44名】		11:00-11:45 ヘビーミライク (キッズスクール)	11:15-12:00 ボディデザインピラティス45 佐藤 嘉美	11:30-12:30 キッズテニス 3タイム (キッズスクール)		11:00										
11:30	11 : 05-11 : 35 Group Fight30 竹之下 礼子	11:05-11:45 エンジョイエアロ40 西村 知里			【定員制 40名】	11:00-11:30 やさしいバレエ KAKO						11:30-12:30 キッズテニス 3タイム (キッズスクール)	11:30-12:30 キッズテニス 3タイム (キッズスクール)	11:30								
12:00	【定員制 26名】	【定員制 60名】		【有料スクール】	12:30-13:30 メガロスミライク (キッズスクール)	11:45-12:15 ボディデザインピラティス 白山 真由美		【定員制 44名】	12:00-13:00 メガロスミライク (キッズスクール)	12 : 15-12 : 55 エンジョイステップ40 前田 ゆさえ		【定員制 40名】	12:00									
12:30	11:55-12:40 フリースタイルNEXT 〜HIP HOP〜 かず	12:00-12:45 ボディデザインピラティス45 西村 知里				11:45-12:30 バレエ K A K O		12:30-13:30 ミライク (キッズスクール)						13 : 00-14 : 00 メガロスミライク (キッズスクール)	13 : 10-13 : 40 らくらくステップ30 前田 ゆさえ	12:30						
13:00	【有料スクール】	【定員制 50名】			13:00-14:00 REBORNS FIT スクール	13:30-14:30 メガロスミライク (キッズスクール)		【定員制50名】	12:30-13:30 ミライク (キッズスクール)	14 : 00-15 : 00 メガロスミライク (キッズスクール)		14 : 45-15 : 15 TOBIPPA30 小山 華奈	【定員制 40名】	13:00								
13:30	12:55-13:55 フリースタイルイベント 〜HIP HOP〜 かず	13 : 00-13 : 45 Group Fight45 飯嶋 雄						12:50-13:20 Group Groove30 桑原 真子							13 : 10-13 : 40 らくらくステップ30 前田 ゆさえ	14:00-15:00 キッズテニス 5タイム (キッズスクール)	15:00					
14:00	16:00-17:00 メガロスミライク (キッズスクール)	【定員制 60名】			15:00-16:00 キッズ体育 (キッズスクール)	14:25-14:40【ヒキナークラス】 TOBIPPA15 桑原 真子	【定員制 12名】	16:00-17:00 キッズ体育 (キッズスクール)	15:00-16:00 キッズ体育 (キッズスクール)	16 : 05-16 : 50 バーニングエアロ45 西村 知里	【定員制 30名】	15:30										
14:30		14 : 00-14 : 45 ZUMBA®(45分クラス) 浅野 智子		15:05-15:25 VOLTBOX 20【ヒキナークラス】 3.17.31 永嶋 恵海子 : 10.24 山家 和文			16:25-16:45 VOLTBOX 20 3.17.31 永嶋 恵海子 : 10.24 山家 和文						16:00-17:00 キッズ体育 (キッズスクール)	16:30								
15:00		【定員制 60名】		15 : 45-16 : 45 ジャズダンススクール 浅野 智子			14 : 55-15 : 45 バーニングエアロ50 石河 知可子						【女性限定 定員制 25名】	16:25-20:00 ミライクアスリート (キッズスクール)	16:00-17:00 キッズ体育 (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)	17:00					
15:30		15:05-15 : 35 ジャズダンス30 浅野 智子					【有料スクール】						15:40-16:10 VOLTBOX 30 3.17.31 永嶋 恵海子 : 10.24 山家 和文		16:25-16:45 VOLTBOX 20 3.17.31 永嶋 恵海子 : 10.24 山家 和文	16:00-17:00 キッズ体育 (キッズスクール)	16:30					
16:00	16:00-17:00 メガロスミライク (キッズスクール)	15 : 45-16 : 45 ジャズダンススクール 浅野 智子	16:00-17:00 キッズ体育 (キッズスクール)	16:00-16:50 バーニングステップ50 石河 知可子	【定員制 26名】	16:00-17:00 キッズ体育 (キッズスクール)	16:00-17:00 キッズ体育 (キッズスクール)	16 : 05-16 : 50 バーニングエアロ45 西村 知里	【定員制 50名】	16:00												
16:30					16:00-17:00 メガロスミライク (キッズスクール)						16:00-16:50 バーニングステップ50 石河 知可子	【定員制 12名】	16:25-16:45 VOLTBOX 20 3.17.31 永嶋 恵海子 : 10.24 山家 和文	16:00-17:00 キッズ体育 (キッズスクール)	16:30							
17:00	17:00-18:00 メガロスミライク (キッズスクール)	17:00-18:00 キッズ空手 (キッズスクール)	17:00-18:00 キッズ体育 (キッズスクール)	17:00-20 : 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。	【定員制 50名】	17:00-18:00 キッズ体育 (キッズスクール)	17:00-18:00 キッズ体育 (キッズスクール)	17:00-18:00 キッズ体育 (キッズスクール)	16:45-17 : 30 Group Fight45 清水 大樹	17:00												
17:30					17:00-18:00 メガロスミライク (キッズスクール)						17:00-18:00 キッズ空手 (キッズスクール)	17:15-18:00 Group Power45 RYUJI	17:00-18:00 キッズ体育 (キッズスクール)	17:30								
18:00	18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール)	【定員制 50名】	18:00-18:55 キッズ体育 (キッズスクール)	19:00-20:30 キッズ体育 (キッズスクール)	【定員制 50名】	18:00-18:55 キッズ体育 (キッズスクール)	18:00-19:00 キッズ体育 (キッズスクール)	18:00-19:00 キッズ体育 (キッズスクール)	17:30-18:30 メガロスミライクラン (キッズスクール)	18:00												
18:30					18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール)						18:00-18:55 キッズ体育 (キッズスクール)	18 : 15-19 : 00 Group Fight45 RYUJI	18:00-19:00 キッズ体育 (キッズスクール)	18:30								
19:00	【映像 26名】	19:00-19:45 Group Groove45 玉木 陽	19:00-20:30 キッズ体育 (キッズスクール)	19:00-20:30 キッズ体育 (キッズスクール)	【定員制 50名】	19:00-20:30 キッズ体育 (キッズスクール)	19:00-20:30 キッズ体育 (キッズスクール)	19:00-20:30 キッズ体育 (キッズスクール)	16:45-17 : 30 Group Fight45 清水 大樹	17:30-18:30 メガロスミライクラン (キッズスクール)	19:00											
19:30					19:00-19:45 Group Groove45 玉木 陽							19:00-20:30 キッズ体育 (キッズスクール)	19 : 15-20 : 00 Group Groove45 RYUJI	19:00-20:30 キッズ体育 (キッズスクール)	19:30							
20:00	【映像 26名】	【定員制 40名】											20:00									
20:30	20:00-20:45 【VR】Group Centergy	20:00-20:45 Group Blast45 玉木 陽											20:00-20:45 Group Blast45 玉木 陽	20:30								
21:00	【映像26名】	【定員制 50名】											21:00-21:45 Group Fight45 玉木 陽	21:00								
21:30	21 : 00-21 : 45 【VR】Group Groove45	21:00-21:45 Group Fight45 玉木 陽											21:00-21:45 Group Fight45 玉木 陽	21:30								
22:00														22:00								
22:30														22:30								
22:50														22:50								
23:00														23:00								
													■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				■ビギナークラス■ 【参加対象】1年未満の方限定のクラスになります 入会日から1年未満の方 メガロス運動歴が1年未満の方 例：2026年4月1日入会の場合 ⇒2027年3月1日開始のレッスン分まで参加可能です					
													■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									
													■水色のスタジオ無料開放 ■ スタジオAをストレッチエリアとして解放いたします									
													■緑色のプログラム ■ ファンクショナルエリアにてミライクアスリート (キッズスクール) で使用いたします									

2026年10月

メガロス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						
10:00	【定員 8名】	【定員 12名】		【定員 12名】	【定員 8名】	【定員 12名】
10:15	マシンピラティス Hip & Legs Mako	10:00-10:45 ホットヨーガ ウエストシェイプ45 Nami	【定員 8名】	10:15-11:00 Gaze45 ～美脚～ 常溫 Mayumi	10:00-10:45 マシンピラティス Total Advance45 Mako	10:00-10:45 ホットスタイル ピラティス45 佐藤 嘉美
11:00	【定員 8名】	【定員 12名】	10:30-11:15 マシンピラティス Total Advance45 Mako	【定員 12名】		
11:30	11:20-12:05 マシンピラティス Total Basic45 Ami	11:00-11:45 ホットヨーガ パワーシェイプ45 Nami	【定員 8名】	11:20-12:05 infinity flow45 中温 Mayumi	11:30-12:15 マシンピラティス Hip & Legs Yuki	【定員 8名】
12:00		【定員 12名】	11:35-12:20 マシンピラティス Waist45 Mako			11:45-12:30 マシンピラティス Total Advance45 Ami
12:30		12:15-13:00 ホットヨーガ 冷え・むくみ45 熊谷 ゆかり			【定員 8名】	
13:00					12:30-13:15 マシンピラティス Total Basic45 Yuki	【定員 8名】
13:30				【定員 12名】		12:50-13:35 マシンピラティス Total Basic45 kana
14:00				13:30-14:15 ホットヨーガリセット ベージュ45 Nami	【定員 5名】	
14:30				【定員 12名】	14:15-15:00 マシンピラティス Total Basic45 Mayumi	【定員 8名】
15:00				14:35-15:20 ホットヨーガリセット 肩こり45 Nami	【Studio B】	【定員 5名】
15:30					【定員 7名】	14:45-15:15 TOBIPPA30 小山 華奈
16:00					【Studio B】	【定員 8名】
16:30					15:40-16:10 VOLTBOX30 3.17.31 永相田海子 10.24 山根和文	15:25-16:10 マシンピラティス Hip & Legs Mayumi
17:00				16:00-18:00 ミライクダンス	【定員 12名】	【定員 8名】
17:30					16:30-17:15 ホットヨーガリセット 冷え・むくみ45 房枝	16:35-17:20 マシンピラティス Total Basic45 Yuka
18:00					【定員 12名】	【定員 8名】
18:30	【定員 8名】	【定員 8名】	【定員 8名】	【定員 8名】	18:00-18:45 ホットヨーガ ベージュ45 房枝	17:45-18:30 マシンピラティス Back & Arms45 Yuka
19:00	18:45-19:30 マシンピラティス Total Basic45 Eba	18:30-19:15 マシンピラティス Total Advance45 Ami	18:30-19:15 マシンピラティス Total Basic45 Mayumi	18:45-19:30 マシンピラティス Total Basic45 Rina		
19:30	【定員 8名】	【定員 8名】	【定員 8名】	【定員 8名】		
20:00	19:45-20:30 マシンピラティス Hip & Legs Eba	19:35-20:20 マシンピラティス Waist45 Ami	19:35-20:20 マシンピラティス Total Advance45 Mayumi	19:50-20:35 マシンピラティス Back & Arms45 Aiko		チェックアウト 20:00
20:30	【定員 8名】	【定員 8名】	【定員 8名】	20:15-20:45 TOBIPPA30 相馬 里奈	【定員 8名】	
21:00	20:45-21:30 マシンピラティス Total Advance45 Eba	20:45-21:30 マシンピラティス Total Basic45 Kodama	20:40-21:25 マシンピラティス Hip & Legs Mayumi	20:55-21:40 マシンピラティス Total Basic45 Aiko	チェックアウト 21:00	
21:30						
22:00						
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	プログラム名	強度	内容
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・下半身の緩かな筋肉に アプローチをかけていくプログラム	Gaze45 ～美脚～	★	下肢のアライメント調整を実施し、 正しい足の使い方を再学習し、 女性らしいメリハリのある脚に 近づけるクラス
Hip & Legs	★★★	お尻と脚に向けて集中的に 働きかけるプログラム	infinity flow	★★	心地良い音楽に合わせピラティス・ヨガ の動きを楽しみ、しなやかに 美しいボディラインを目指していく 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	備考	スケジュール色区分	
Back & Arms	★★★	背中と二の腕にフォーカスしたプログラ 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。	マシンピラティス	
Total Advance	★★ ★★	ダイナミックな動きで、効率的にカラダ の バランスを整えよりしなやかに美しい ボディラインを目指すプログラム		ホットヨーガ / Gaze / infinity flow	
				前月より変更有	
				Studio B	

10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／10月1日(木)～

	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							スクールプール							スクールプール							スクールプール							スクールプール							スクールプール						
	1	2	3	4	5	6	メンバプール	1	2	3	4	5	6	メンバプール	1	2	3	4	5	6	メンバプール	1	2	3	4	5	6	メンバプール	1	2	3	4	5	6	メンバプール	1	2	3	4	5	6	メンバプール
9:30	〔9:30 OPEN〕							〔9:30 OPEN〕							〔9:30 OPEN〕							〔9:30 OPEN〕							〔9:30 OPEN〕							〔9:30 OPEN〕						
10:00																																										
10:30																																										
11:00																																										
11:30																																										
12:00																																										
12:30																																										
13:00																																										
13:30																																										
14:00																																										
14:30																																										
15:00																																										
15:30																																										
16:00																																										
16:30																																										
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																																										

フリー遊泳日のご案内

10月のフリー遊泳日

スクール休講日

29日(木)・30日(金)・31日(土)

1日(木)・2日(金)・10日(土)

〔フリー遊泳日に実施する無料プログラム〕

30(金) アクアダンス30 10:05～10:35 坂口 典子IR

～フリー遊泳日について～

・泳法・コンディショニング等、一部アクア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。
・スィムスクール・マスター・サーグル・リボーン・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一部のプログラムを実施いたします。
・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プールサイドにある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。

※プログラム担当者は決まり次第更新いたします。

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」に「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分が過ぎる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ィミングスタッフまでお申し出ください。(レッスン前に検・血圧をご確認ください。)

泳法	コンディショニング	アクアプログラム	無料
成人スクール		マスター・サーグル・プレレッスン	有料

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、化粧等は落とし、貴金属は外していただく。

＊ レッスン開始時刻に参加者がいない場合は、コースとなります。

＊ 案内していただきコース帯は、利用状況により変更場合がございます。

＊ 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。

＊ その他、キャストが危険と判断した場合は注意をさせていただきます場合がございます。

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。

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

＊ おひとりで最大2名様までご予約可能です。

～パーソナルレッスンとは？～

新しく泳法を始めてみたい、苦手を克服したいというお客様のご要望に沿ったレッスンや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」の1レッスン単位が実施時間となります。料金：30分6,050円(税込)
ご興味のある方は、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。

○スィムスクール会員募集！

泳法を通じて心臓機能の維持を向上、泳法を中心とした泳法技術の向上を
コーチと一緒に目指しませんか？

開催日：火・水 13：00～14：00 / 水・金 20：30～21：30

○リボーンスクール会員募集！

泳ぐのは苦手、水中運動したい方におすすめです。
水中歩行や簡単なトレーニングを教え、水に慣れしていきます。
少しづつ浮いたり、バタ足にも挑戦していきます。

開催日：木 14：00～15：00