# 2025/2
# メガロス相模大野スタジオスケジュール

| 店舗情報 | | |
|---|---|---|
| ■営業時間 | 月曜日～金曜日 | 8:30-23:00 |
| | 土曜日 | 8:30-21:00 |
| | 日曜日・祝日 | 8:30-20:00 |
| ■休館日 | 毎週火曜日、夏期、年末年始 | |

## MEGALOS SAGAMIONO Time Line For Studio

### 月曜日

**スタジオA**
- チェックイン 8:30
- 卓球フリー 8:30-9:30
- 【WEB予約・定員60名】ZUMBA 9:45-10:30 小林亜紀恵
- 【WEB予約・定員60名】エンジョイエアロ 10:45-11:30 小林亜紀恵
- 【WEB予約・定員60名】リトモス 12:00-12:45 長沼淳子
- 【WEB予約・定員60名】Group Groove 13:05-13:50 神野彪綺
- 【WEB予約・定員40名】Group Power 14:10-14:55 神野彪綺
- 【WEB予約・定員60名】Group Fight 15:15-16:00 神野彪綺
- 相模女子大学 提携授業 16:20-17:50
- 【WEB予約・定員16名】VOLTBOX 19:30-20:00 清水想太郎
- 【WEB予約・定員40名】Group Power 20:20-20:50 都築紀彦
- 【WEB予約・定員60名】Group Fight 21:15-22:00 栗田百香

**スタジオB**
- 【予約不要】ラジオ体操 9:15-9:30
- 【WEB予約・定員35名】太極拳 9:45-10:30 晶
- 【WEB予約・定員35名】ヴォーカリズム 10:45-11:30 福嶋純子
- 【WEB予約・定員35名】トラディショナルヨーガ 12:00-12:45 MAKIE
- 【WEB予約・定員30名】エンジョイエアロ 13:05-13:50 幸田倫史
- 【WEB予約・定員25名】バーニングステップ 14:05-14:50 幸田倫史
- 【WEB予約・定員30名】アドバンスエアロ 15:05-15:50 幸田倫史
- キッズスクールミライクダンス 16:15-17:15 キッズ
- キッズスクールミライクダンス 17:15-18:15 ジュニア
- 【WEB予約・定員35名】Group Centergy 20:00-20:45 栗田百香
- 【有料登録制】格闘技スキルアップスクール 21:00-22:00 都築紀彦

**スタジオC**
- 【WEB予約・定員35名】ホットヨーガ・ベーシック 9:50-10:20 MAKIE
- 【WEB予約・定員35名】ホットヨーガ・アドバンス 10:50-11:20 MAKIE
- 【WEB予約・定員35名】ホットヨーガ・ベーシック 13:30-14:00 ゆき
- 【WEB予約・定員35名】ホットヨーガ・アドバンス 20:30-21:15 玉木ひとみ

**アフタースクール**
- 卓球フリー 8:30-11:00
  春・夏・冬休みの期間は閉鎖。また体育授業等に伴い閉鎖となる可能性がございます。
- 【有料登録制】【シニア向けスクール】REBORNS FIT 60 12:30-13:30 後藤千明
- 【無料登録制】サークル 13:45-14:15 後藤 千明
  1・3週目 健康
  2・4週目 ウォーキング
- 【WEB予約・定員35名】ホットヨーガ・ベーシック 19:30-20:00 玉木ひとみ

マシンジム・プール利用時間は 22：50 まで
施設閉館時間 23：00

### 水曜日

**スタジオA**
- チェックイン 8:30
- 卓球フリー 8:30-9:30
- 【WEB予約・定員60名】エンジョイエアロ 9:45-10:15 鈴木宏晃
- 【WEB予約・定員60名】バーニングエアロ 10:30-11:15 鈴木宏晃
- 【WEB予約・定員60名】MEGADANZ 11:30-12:15 鈴木宏晃
- 【WEB予約・定員40名】Group Power 12:35-13:20 平方祐樹
- 【WEB予約・定員60名】Group Fight 13:40-14:25 平方祐樹
- 【WEB予約・定員60名】ZUMBA 14:45-15:30 HONA
- 【WEB予約・定員60名】バレエ ～バーレッスン～ 16:00-16:30 島津きらら
- 【WEB予約・定員60名】バレエ 16:45-17:15 島津きらら
- 【WEB予約・定員16名】VOLTBOX 19:30-20:00 赤崎陸
- 【WEB予約・定員35名】TOBIPPA 20:25-20:55 赤崎陸
- 【WEB予約・定員40名】Group Blast 21:15-22:00 神野彪綺

**スタジオB**
- 【予約不要】ラジオ体操 9:15-9:30
- 【WEB予約・定員35名】やすらぎヨーガ 10:00-10:45 澤谷美和
- ペビースクールミライク 11:00-12:00
- 【WEB予約・定員35名】トラディショナルヨーガ 12:15-13:00 田中江里香
- シニア向けイベント開催枠 13:30-14:45
  ※開催する場合は、別途告知致します。
- キッズスクールミライク 15:15-16:15 キッズ1
- キッズスクールミライク 16:15-17:15 キッズ2
- キッズスクールミライク 17:15-18:15 ジュニア
- 【女性専用】infinity flow 19:30-20:00 山崎祐奈
- 【無料登録制】ボディメイクサークル 20:15-20:45 平方祐樹
- 【映像】Group Fight 21:15-22:15 VR

**スタジオC**
- 【WEB予約・定員35名】ホットヨーガ・ベーシック 11:00-11:30 澤谷美和
- 【WEB予約・定員35名】ホットヨーガ・ウエストシェイプ 12:00-12:30 澤谷美和
- 【WEB予約・定員35名】ホットヨーガ・ベーシック 13:30-14:15 田中江里香
- 【WEB予約・定員35名】ホットヨーガ・アドバンス 14:45-15:30 田中江里香
- 【WEB予約・定員35名】ホットヨーガ・ベーシック 19:30-20:15 きよみ
- 【WEB予約・定員35名】ホットヨーガ・ベーシック 20:45-21:15 きよみ

**アフタースクール**
- 卓球フリー 8:30-10:30
  春・夏・冬休みの期間は閉鎖。また体育授業等に伴い閉鎖となる可能性がございます。

マシンジム・プール利用時間は 22：50 まで
施設閉館時間 23：00

### 木曜日

**スタジオA**
- チェックイン 8:30
- 卓球フリー 8:30-9:30
- 【WEB予約・定員60名】ラテンパシオン 9:45-10:30 花村理恵
- 【WEB予約・定員60名】トラディショナルヨーガ 10:45-11:30 中原邦子
- 【WEB予約・定員60名】やさしいピラティス 11:45-12:30 飯島美紀
- 【WEB予約・定員60名】リトモス 12:45-13:30 HONA
- 【WEB予約・定員60名】Group Groove 13:45-14:30 後藤千明
- 【WEB予約・定員60名】フラダンス 14:45-15:30 黒岩由佳
- 相模原市元気高齢者筋力向上トレーニング教室 15:30-17:00
- キッズスクールミライク 17:15-18:15 RUN
- 【WEB予約・定員16名】VOLTBOX 19:30-20:00 関本隆太
- 【WEB予約・定員60名】Group Fight 20:25-20:55 都築紀彦
- 【WEB予約・定員60名】Group Groove 21:15-22:00 都築紀彦

**スタジオB**
- 【予約不要】ラジオ体操 9:15-9:30
- 【WEB予約・定員35名】Group Centergy 9:45-10:15 飯島美紀
- 【有料登録制】【女性専用】ラテンスクール 60 10:45-11:45 花村理恵
- 【有料登録制】【シニア向けスクール】REBORNS FIT 60 12:00-13:00 神野彪綺
- 【WEB予約・定員25名】エンジョイステップ 13:15-14:00 田部百合恵
- 【WEB予約・定員30名】ZUMBA 14:15-15:00 田部百合恵
- キッズスクールミライク 15:15-16:15 キッズ1
- キッズスクールミライク 16:15-17:15 キッズ2
- キッズスクールミライク 17:15-18:15 ジュニア
- 【女性専用】infinity flow 19:30-20:00 栗田百香
- 【無料登録制】サークル 20:15-20:45 栗田百香
  1.3週目 ランニング
  2.4週目 ウォーキング
- 【映像】Group Power 21:15-22:15 VR

**スタジオC**
- 【WEB予約・定員35名】ホットスタイルピラティス 10:30-11:15 飯島美紀
- 【WEB予約・定員35名】ホットヨーガ・ベーシック 11:50-12:20 中原邦子
- 【WEB予約・定員35名】ホットヨーガ・ベーシック 12:50-13:20 林山幹
- 【WEB予約・定員35名】ホットヨーガ・ベーシック 13:50-14:20 林山幹
- 【WEB予約・定員35名】ホットヨーガ・ベーシック 19:30-20:00 ゆき
- 【WEB予約・定員35名】ホットヨーガ・ベーシック 20:30-21:15 ゆき

**アフタースクール**
- 卓球フリー 8:30-11:00
  春・夏・冬休みの期間は閉鎖。また体育授業等に伴い閉鎖となる可能性がございます。

マシンジム・プール利用時間は 22：50 まで
施設閉館時間 23：00

### 金曜日

**スタジオA**
- チェックイン 8:30
- 卓球フリー 8:30-9:30
- 【WEB予約・定員60名】太極拳 9:45-10:30 河原佳久
- 【有料登録制】太極拳スクール 60 10:45-11:45 河原佳久
- 【WEB予約・定員60名】ジャズダンスNEXT 12:05-12:50 前恵治
- 【有料登録制】ジャズダンススクール 60 13:05-14:05 前恵治
- 【WEB予約・定員40名】Group Blast 14:25-14:55 都築紀彦
- 【WEB予約・定員60名】MEGADANZ 15:15-16:00 紗綾
- 相模原市元気高齢者筋力向上トレーニング教室 16:00-17:30
- キッズスクールチアリーディング 18:00-19:00 ジュニア
- 【WEB予約・定員16名】VOLTBOX maximum 19:30-20:00 小倉実
- 【WEB予約・定員16名】VOLTBOX 20:25-20:55 小倉実
- 【WEB予約・定員35名】TOBIPPA 21:15-21:45 小倉実

**スタジオB**
- 【予約不要】ラジオ体操 9:15-9:30
- 【WEB予約・定員35名】やさしいピラティス 10:00-10:45 盛園尚美
- 【WEB予約・定員35名】やすらぎヨーガ 11:00-11:45 盛園尚美
- 【WEB予約・定員30名】Group Groove 12:05-12:50 粟屋成美
- 【WEB予約・定員35名】フラダンス 13:05-13:50 chie
- 【WEB予約・定員35名】ヒーリングアロマヨーガ 14:10-14:55 きよみ
- 【WEB予約・定員35名】やさしいフリースタイル 15:15-16:00 万里
- キッズスクールチアリーディング 16:50-17:50 キッズ
- 【WEB予約・定員35名】Group Centergy 19:30-20:00 都築紀彦
- 【WEB予約・定員30名】リトモス 20:15-21:00 長沼淳子
- 【有料登録制】格闘技スキルアップスクール 21:15-22:15 都築紀彦

**スタジオC**
- 【WEB予約・定員35名】ホットヨーガ・ベーシック 10:40-11:25 澤谷美和
- 【WEB予約・定員35名】ホットスタイルピラティス 13:15-13:45 飯島美紀
- 【WEB予約・定員35名】ホットストレッチ 14:15-14:45 飯島美紀
- 【WEB予約・定員35名】ホットスタイルピラティス 19:30-20:15 飯島美紀
- 【WEB予約・定員35名】ホットストレッチ 20:45-21:15 飯島美紀

**アフタースクール**
- 卓球フリー 8:30-11:00
  春・夏・冬休みの期間は閉鎖。また体育授業等に伴い閉鎖となる可能性がございます。
- 【有料登録制】【シニア向けスクール】REBORNS FIT senior 60 12:30-13:30 栗田百香
- 【無料登録制】サークル 13:45-14:15 栗田百香
  1・3週目 ウォーキング
  2・4週目 健康

マシンジム・プール利用時間は 22：50 まで
施設閉館時間 23：00

### 土曜日

**スタジオA**
- チェックイン 8:30
- キッズスクールミライク 8:00-9:00 ジュニア
- キッズスクールミライク 9:00-10:00 キッズ2
- キッズスクールミライク 10:00-11:00 キッズ1
- キッズスクールミライク 11:00-12:00 RUN
- 【WEB予約・定員60名】Group Groove 12:25-13:10 神野彪綺
- 【WEB予約・定員35名】TOBIPPA 13:30-14:00 清水想太郎
- 【WEB予約・定員60名】リトモス 14:25-15:10 岩田香織
- 【WEB予約・定員60名】フリースタイルSTAGE 15:25-16:10 万里
- 【WEB予約・定員60名】Group Fight 16:30-17:15 神野彪綺
- 【WEB予約・定員40名】Group Blast 17:35-18:20 神野彪綺

**スタジオB**
- キッズスクールミライク 8:00-9:00 キッズ1・2
- キッズスクールミライク 9:00-10:00 キッズ2
- キッズスクールミライク 10:00-11:00 キッズ1
- キッズスクールミライク 11:00-12:00 ジュニア
- 【WEB予約・定員30名】ボディメイクエアロ 12:20-13:05 山岸厚子
- 【WEB予約・定員35名】ボディデザインピラティス 13:20-14:05 山岸厚子
- 【WEB予約・定員35名】やさしいフリースタイル 14:25-15:10 万里
- 【WEB予約・定員35名】やすらぎヨーガ 15:25-15:55 ゆき
- キッズスクールミライク 16:15-17:15 キッズ1・2
- キッズスクールミライク 17:15-18:15 ジュニア
- 【有料登録制】格闘技スキルアップスクール 18:45-19:45 都築紀彦

**スタジオC**
- 【WEB予約・定員35名】ホットヨーガ・ベーシック 10:30-11:00 林山幹
- 【WEB予約・定員35名】ホットヨーガ・ベーシック 11:30-12:15 林山幹
- 【WEB予約・定員35名】ホットヨーガ・パワー・アドバンス 16:20-17:05 玉木ひとみ
- 【WEB予約・定員35名】ホットヨーガ・ベーシック 18:30-19:15 福永恭子

**アフタースクール**
- 卓球フリー 8:30-10:30
  春・夏・冬休みの期間は閉鎖。また体育授業等に伴い閉鎖となる可能性がございます。
- キッズスクールミライク 11:00-12:00 AID KAICA
- キッズスクールミライク 12:00-13:00 AID KAICA
- キッズスクールミライク 13:00-14:00 AID KAICA
- 【無料登録制】サークル 14:15-14:45 赤崎陸
  1・3週目 ウォーキング
  2・4週目 ランニング
- キッズイベント開催枠 15:15-16:15
  ※開催する場合は、別途告知致します。

マシンジム・プール利用時間は20：50まで
施設閉館時間 21：00

### 日曜日

**スタジオA**
- チェックイン 8:30
- キッズスクールミライク 8:00-9:00 RUN
- キッズスクールミライク 9:00-10:00 キッズ1・2
- キッズスクールミライク 10:00-11:00 RUN
- 【WEB予約・定員40名】Group Power 11:25-12:10 都築紀彦
- 【WEB予約・定員60名】Group Centergy 12:30-13:15 都築紀彦
- 【Web予約・定員60名】Group Fight 13:35-14:20 都築紀彦
- 【WEB予約・定員35名】TOBIPPA 14:40-15:10 石田剛司
- 【WEB予約・定員16名】VOLTBOX 15:35-16:05 石田剛司
- 【WEB予約・定員16名】VOLTBOX maximum 16:25-16:55 石田剛司
- スタジオイベント開催枠 17:30-19:15
  ※開催する場合は、別途告知致します。

**スタジオB**
- キッズスクールミライク 8:00-9:00 ジュニア
- キッズスクールミライク 9:00-10:00 キッズ1・2
- キッズスクールミライク 10:00-11:00 ジュニア
- ペビースクールミライク 11:00-12:00
- 【WEB予約・定員35名】ジャズダンスSTAGE 12:15-13:00 山川弘文
- 【有料登録制】ジャズダンススクール 60 13:15-14:15 山川弘文
- 【無料登録制】ボディメイクサークル 14:30-15:00 平方祐樹
- 【WEB予約・定員35名】ヒーリングアロマヨーガ 15:15-16:00 きよみ
- キッズスクールミライク 16:15-17:15 キッズ1・2
- キッズスクールミライク 17:15-18:15 ジュニア

**スタジオC**
- 【WEB予約・定員35名】ホットヨーガ・ベーシック 10:30-11:00 玉木ひとみ
- 【WEB予約・定員35名】ホットヨーガ・パワー・アドバンス 11:30-12:15 玉木ひとみ
- 【WEB予約・定員35名】ホットヨーガ・ベーシック 16:25-16:55 きよみ

**アフタースクール**
- 卓球フリー 8:30-10:30
  春・夏・冬休みの期間は閉鎖。また体育授業等に伴い閉鎖となる可能性がございます。
- ペビースクールミライク 11:00-12:00
- キッズスクールミライク 12:30-13:30 AID KAICA
- キッズスクールミライク 13:30-14:30 AID KAICA
- キッズイベント開催枠 15:15-16:15
  ※開催する場合は、別途告知致します。
- キッズスクールミライク 16:30-17:30 AID KAICA

マシンジム・プール利用時間は19：50まで
施設閉館時間 20：00

---

- □ の部分は無料登録制のクラスです。参加ご希望の方はフロントでお申し込み下さい。
- □ の部分は初めての方も安心してご参加できるクラスです。
- □ の部分は暗闇の環境で実施するクラスです。
- □ の部分は**ご入会から1年未満の方限定**のクラスです。例:4月入会⇒3月末まで参加可
- □ の部分は途中入退場可のVR(バーチャルレッスン)のクラスです。
- □ の部分は有料登録制のクラスです。**※体験ご希望の方はフロントへお声掛けください。**
- □ の部分は前回スケジュールから変更があるクラスです。

・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。
予めご了承ください。また急な代行・代替・休講がある場合がございます。
・祝日は特別プログラムとなります。その際は別途ホームページにてご案内致します。
・レッスン開始後の途中入退場は安全上、また他のお客様のご迷惑となりますのでご遠慮ください。
・定員制となっております。WEB予約にてご参加ください。※有料レッスン・パーチャルレッスンを除く。
・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、
メガロスゴールド会員/プラチナ会員等　12枠
レギュラー会員/アンダー39会員/アンダー32会員/アンダー27会員/パパママ会員　8枠
デイタイム/ナイト＆ホリデー会員/シニア会員/中学生会員　6枠
**・WEB予約締切は、レッスン開始の5分前までとなります。**
**・予約のキャンセル・場所の変更は、レッスン開始の30分前までとなります。**
・スタジオへの入場開始はレッスン開始の10分前からとなります。
**※ホットスタジオレッスンへご参加の方へ**
**参加の際はバスタオルと１L程度の水分をお持ちください。**
換気の為、平常時より温度や湿度が下がる場合がございます。
ご理解、ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

# 2025年2月／メガロス相模大野　アクアプログラムタイムスケジュール／2月1日(土)～2月28日(金)

## 月曜日

【8:30　OPEN】

- ベビースクール 11:00～12:00
- REBORNS SWIM 12:00～13:00 有料・登録制 担当：中島
- スイムスクール（初級） 13:00～14:00 有料・登録制 担当：塩見
- SEICA 13:00～14:00
- スイムスクール（中上級） 14:00～15:00 有料・登録制 担当：中島
- キッズ 15:00～16:15
- ジュニア1 16:15～17:15
- ジュニア2 17:15～18:15
- ジュニア3 18:15～19:30
- ウォーキング＆練習コース
- スイムトレーニング 20:30～21:00

## 水曜日

【8:30　OPEN】

- アクアダンス 10:45～11:15 増田　祥子
- ウォーキング＆練習コース
- REBORNS SWIM 11:20～12:20 有料・登録制 担当：中島
- マスターズサークル 12：30～13：30 担当：岡田
- SEICA 13:30～14:30
- キッズ 15:00～16:15
- ジュニア1 16:15～17:15
- ジュニア2 17:15～18:15
- ウォーキング＆練習コース
- ジュニア3 18:15～19:30
- スイムスクール（初・中級） 20:00～21:00 有料・登録制 担当：中島
- スイムスクール（中・上級） 20:00～21:00 有料・登録制 担当：浦

## 木曜日

【8:30　OPEN】

- ベビースクール 11:00～12:00
- スイムスクール（初・中級） 12:00～13:00 有料・登録制 担当：塩見
- SEICA 12:00～13:00
- フィンスイム 13:10～13:30
- アクアアドバンス 13:40～14:10 小川　万里
- ウォーキング＆練習コース
- アクアシェイプ 14:20～14:50 小川　万里
- ウォーキング＆練習コース
- キッズ 15:00～16:15
- ジュニア1 16:15～17:15
- ジュニア2 17:15～18:15
- ウォーキング＆練習コース
- ジュニア3 18:15～19:30
- スイムスクール（初・中級） 20:00～21:00 有料・登録制 担当：田中
- スイムスクール（中・上級） 20:00～21:00 有料・登録制 担当：浦
- スイムスクール マスターズクラス 21：00～22：00 担当：藤原

## 金曜日

【8:30　OPEN】

- アクアダンス 11:00～11:30 中谷　一江
- ウォーキング＆練習コース
- 平泳ぎ・バタフライ/応用 11：45～12：05
- スイムトレーニング 12：15～12：45
- スイムスクール（中・上級） 13:00～14:00 有料・登録制 担当：岡田
- Liquid YOGA Latin 14:10～14:55 田中　ひとみ
- キッズ 15:00～16:15
- ジュニア1 16:15～17:15
- ジュニア2 17:15～18:15
- ウォーキング＆練習コース
- ジュニア3 18:15～19:30
- クロール・背泳ぎ/応用 20：05～20：25
- フィンスイム 20:30～20:50
- マスターズサークル 21:00～22:00 担当：浦・田中

【キッズスクール　コース帯】キッズクラス・ジュニアクラスの時間は5コース帯→6コース帯に変更させていただきます。

【プール：22:50　CLOSE】　【施　設：23:00　CLOSE】

# 2025年2月／メガロス相模大野　アクアプログラムタイムスケジュール／2月1日(土)～2月28日(金)

## 土曜日

【8:30　OPEN】

- ジュニア2　8:00～9:00
- ジュニア1　9:00～10:00
- キッズ　10:00～11:00
- キッズ　11:00～12:00
- ベビースクール　12:00～13:00
- キッズ　13:15～14:15
- ジュニア1　14:15～15:15
- ジュニア1　15:15～16:15（ウォーキング＆練習コース）
- ジュニア2　16:15～17:15　プールはご利用いただけません。マッサージプールのみご利用いただけます。
- ジュニア3　17:15～18:30（ウォーキング＆練習コース）
- スイムトレーニング　18：30～19：15

【キッズスクール　コース帯】キッズクラス・ジュニアクラスの時間は5コース帯→6コース帯に変更させていただきます。

【プール：20:50　CLOSE】
【施　設：21:00　CLOSE】

## 日曜日

【8:30　OPEN】

- ジュニア2　8:00～9:00
- ジュニア1　9:00～10:00
- キッズ　10:00～11:00
- キッズ　11:00～12:00
- ウォーキング＆練習コース
- 週替わりアクア　12：30～13：15
- フィンスイム　13：25～13:45
- ジュニア2　14:00～15:00
- ジュニア1　15:00～16:15
- 子どもイベント　16:30～18:00　※毎月4週目のみ実施

【キッズスクール　コース帯】キッズクラス・ジュニアクラスの時間は5コース帯→6コース帯に変更させていただきます。

【プール：19:50　CLOSE】
【施　設：20:00　CLOSE】

## フリー遊泳日

**2月2日（日）・13日（木）・21日（金）**

**無料泳法レッスンが休講になります。**

※アクアビクスプログラムは通常通り開催致します。
※デイタイム会員様は日・祝日はご利用いただけません。

## アクアビクスプログラムのご案内

| クラス | 内容 |
|---|---|
| アクアダンス | 基本的なアクアダンスの動作を色々な変化（アレンジ）で組み合わせることで、どなたでも楽しみながら運動できるクラスです。様々なインストラクターの個性で振付を楽しむ定番クラスです。 |
| アクアアドバンス | 長いフレーズの動きにチャレンジしながらダンスを楽しむクラスです。音楽もプログラムの展開法も定番ダンスよりは少々速いテンポで進行しますが、達成感と満足度の高い、痛快なアクアダンスクラスです。 |
| アクアアシェイプ | アクアミット（手袋）を使用して、筋トレと簡単な定番アクアダンスを交互に繰り返して運動するクラスです。シェイプアップを目的とした効果的な筋トレを好む方には最適なクラスです。 |
| Liquid　YOGA Latin | Liquid　YOGAで姿勢の質を高めるパートと、ラテンのリズムで高心拍トレーニングを交互に繰り返すシェイプアップ効果の高いプログラムです。 |
| HIIT　AQUA | 高強度の運動と軽めの運動を交互に行うインターバルトレーニングで脂肪燃焼を目指すクラス |

## アクアプログラム参加時の注意事項・ご案内

新型コロナウィルス感染予防のため、下記のようにご対応させていただきます。
ご理解・ご協力をお願い致します。

ご参加者の間隔を十分に確保するため、定員を制限させて頂きます。
なお、ファン系プログラムに関しては、3レーンの定員制となります。

★応用クラス・スイムトレーニングに参加される方の、入門クラスへの
　ご参加はご遠慮ください。（レッスン安全上、レッスン内容が異なるため）
★ファン系プログラム以外のレッスンは1レーン14名となり、
　最大28名で2レーンの定員制となります。
★フィンスイムは安全面上、1レーン10名で最大20名となります。
　プールカウンター横の台帳にお名前をご記入のうえ、ご参加ください。
　ご記入がない場合、または定員となった場合はご参加いただけません。
★レッスン開始時間になりましたら、レッスンコースにお集まりください。
★レッスン開始後5分を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。（レッスン前に脈・血圧をご確認ください。）
★パーソナルレッスンは事前予約制（別料金）となります。
★プールご利用の際は、必ずロッカーキー・タオルをご持参ください。
★プールご利用の際は、盗難防止の為ロッカーキーを身につける様お願いします。
★プールご利用の際は必ずスイムキャップをご利用ください。
★レーン内は案内表示に沿ってご利用ください。予めご了承ください。
★クロール/背泳ぎ（入門・応用ともに）は、偶数月はクロール、
　奇数月は背泳ぎとなります。
★平泳ぎ/バタフライ（入門・応用ともに）は、偶数月は平泳ぎ、
　奇数月はバタフライとなります。
★プログラム・担当者は変更になる場合がございます。

有料スクール・パーソナルレッスン・アクア・無料泳法レッスンは
5レーン目から使用させていただき、最大2レーン使用させていただきます。

〈通常利用時コース帯〉
・1レーン　ウォーキング
・2レーン　練習コース　(途中で立ち止まりながら泳ぐことが可)
・3レーン　25mコース（25mは立ち止まり不可)
・4レーン　50mコース（50mは立ち止まり不可)
・5レーン　25mコース（25mは立ち止まり不可)

**日曜日週替わりアクア**

2/2：HIIT AQUA（13：10～）浦
2/9:アクアダンス45 中谷IR
2/16：アクアダンス45 小川IR
2/23:アクアダンス45 田中IR

※内容が変更になる場合もございます。
ご了承のほどよろしくお願いいたします。