

# 2025/3

## 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				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日					
	スタジオA	スタジオB	スタジオC	アフタースクール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	アフタースクール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	アフタースクール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	アフタースクール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	アフタースクール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	アフタースクール		
8:30	チェックイン 8:30																								8:30	
9:00	卓球フリー 8:30-9:30	【予約不要】 ラジオ体操 9:15-9:30			卓球フリー 8:30-9:30	【予約不要】 ラジオ体操 9:15-9:30			卓球フリー 8:30-9:30	【予約不要】 ラジオ体操 9:15-9:30			卓球フリー 8:30-9:30	【予約不要】 ラジオ体操 9:15-9:30			卓球フリー 8:30-11:00				卓球フリー 8:30-10:30	【予約不要】 ラジオ体操 9:15-9:30			9:00	
9:30																										9:30
10:00	ZUMBA 9:45-10:30 小林亜紀恵	太極拳 9:45-10:30 晶			卓球フリー 8:30-11:00				卓球フリー 8:30-11:00				卓球フリー 8:30-11:00								卓球フリー 8:30-11:00					10:00
10:30																										10:30
11:00	エンジョイ エアロ 10:45-11:30 小林亜紀恵	ウォーカリズム 10:45-11:30 福嶋純子																								11:00
11:30																										11:30
12:00	リトモス 12:00-12:45 長沼淳子	トラディショナル ヨガ 12:00-12:45 MAKIE																								12:00
12:30																										12:30
13:00																										13:00
13:30	Group Groove 13:05-13:50 神野彪崎	エンジョイ エアロ 13:05-13:50 幸田倫史																								13:30
14:00																										14:00
14:30	Group Power 14:10-14:55 神野彪崎	バーニング ステップ 14:05-14:50 幸田倫史																								14:30
15:00																										15:00
15:30	Group Fight 15:05-16:00 神野彪崎	アドバンス エアロ 15:05-15:50 幸田倫史																								15:30
16:00																										16:00
16:30																										16:30
17:00	相模女子大学 提携授業 16:20-17:50																									17:00
17:30																										17:30
18:00																										18:00
18:30																										18:30
19:00																										19:00
19:30	VOLTBOX 19:30-20:00 小倉美																									19:30
20:00																										20:00
20:30	Group Power 20:20-20:50 都築紀彦	Group Centergy 20:00-20:45 栗田百香																								20:30
21:00																										21:00
21:30	Group Fight 21:15-22:00 栗田百香	格闘技 スキルアップ スクール 21:00-22:00 都築紀彦																								21:30
22:00																										22:00
22:30																										22:30

マシジム・プール利用時間は19:50まで  
施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は20:50まで  
施設閉館時間 21:00

※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・パーソナルレッスンを除く。  
・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、グループ会員/ファミリー会員等 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/ハイパマ会員 8枠  
ディライト/ナイト&ホワイ会員/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分前となります。  
※ホットスタジオレッスンへ参加の方は、参加の際は必ず1L程度の水分をお持ちください。  
・換気扇、平熱時、お風呂や温泉など入浴後に行われる場合がございます。  
・ご理解、ご協力をお願い申し上げます。  
※体験ご希望の方はフロントへお申し付けください。  
・の部分は前週スケジュールから変更があるクラスです。

2025年3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／3月1日(土)～3月31日(月)

	月曜日					水曜日					木曜日					金曜日														
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5										
8:30	[8:30 OPEN]					[8:30 OPEN]					[8:30 OPEN]					[8:30 OPEN]														
9:00																														
9:30																														
10:00																														
10:30																														
11:00						アクアダンス 10:45～11:15 増田 祥子				コ&キウ   練習オ ス習グ						アクアダンス 11:00～11:30 中谷 一江				コ&キウ   練習オ ス習グ										
11:30	ベビースクール 11:00～12:00					REBORNS SWIM 11:20～12:20 有料・登録制 担当：中島					ベビースクール 11:00～12:00																			
12:00	REBORNS SWIM 12:00～13:00 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					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					平泳ぎ・バタフライ/応用 11:45～12:05									
12:30																					スイムトレーニング 12:15～12:45									
13:00																										スイムスクール (中・上級) 13:00～14:00 有料・登録制 担当：岡田				
13:30	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																											
14:00						SEICA 13:30～14:30																								
14:30	スイムスクール (中上級) 14:00～ 15:00 有料・登録制 担当：中島																													
15:00																														
15:30	キッズ 15:00～16:15					キッズ 15:00～16:15					キッズ 15:00～16:15					キッズ 15:00～16:15														
16:00	【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。					【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。					【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。					【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。														
16:30																					ジュニア1 16:15～17:15					ジュニア1 16:15～17:15				
17:00																														
17:30	ジュニア2 17:15～18:15					ジュニア2 17:15～18:15					ジュニア2 17:15～18:15					ジュニア2 17:15～18:15					ウ 練オ 習   コ キ ン グ &									
18:00																														
18:30	ジュニア3 18:15～19:30					ジュニア3 18:15～19:30					ジュニア3 18:15～19:30					ジュニア3 18:15～19:30														
19:00																														
19:30																														
20:00																														
20:30	スイムトレーニング 20:30～21:00					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					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					クロール・背泳ぎ/応用 20:05～20:25				
21:00																														
21:30																														
22:00																														
22:30																														
23:00																														
	【プール：22:50 CLOSE】										【施設：23:00 CLOSE】																			

2025年3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／3月1日(土)～3月31日(月)

	土曜日					日曜日				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8:30	【8:30 OPEN】					【8:30 OPEN】				
9:00	ジュニア2 8:00～9:00					ジュニア2 8:00～9:00				
9:30	ジュニア1 9:00～10:00					ジュニア1 9:00～10:00				
10:00	キッズ 10:00～11:00					キッズ 10:00～11:00				
10:30	キッズ 11:00～12:00					キッズ 11:00～12:00				
11:00	キッズ 12:00～13:00					キッズ 12:00～13:00				
11:30	ベビースクール 12:00～13:00					ベビースクール 12:00～13:00				
12:00	キッズ 13:15～14:15					キッズ 13:15～14:15				
12:30	ジュニア1 14:15～15:15					ジュニア1 14:15～15:15				
13:00	ジュニア2 15:00～16:15					ジュニア2 15:00～16:15				
13:30	ジュニア2 16:15～17:15					ジュニア2 16:15～17:15				
14:00	ジュニア3 17:15～18:30					ジュニア3 17:15～18:30				
14:30	スィムトレーニング 18:30～19:15					スィムトレーニング 18:30～19:15				
15:00	【プール：19:50 CLOSE】					【プール：19:50 CLOSE】				
15:30	【施設：20:00 CLOSE】					【施設：20:00 CLOSE】				
16:00	【プール：20:50 CLOSE】					【プール：20:50 CLOSE】				
16:30	【施設：21:00 CLOSE】					【施設：21:00 CLOSE】				

【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。

【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。

### フリー遊泳日

**3月6日(木)・14日(金)・30日(日)**

**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。  
※デイトタイム会員様は日・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違いテンポで進行しますが、達成感と満足度の高い、痛くない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

新型コロナウイ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、定員を制限させていただきます。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・スィムトレーニングに参加される方の、入門クラスへの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。

★フイスイムは安全面上、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ィムキャップをご利用ください。

★1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。

★応用とともに)は、偶数月はクロール、奇数月はバタフライとなります。

★応用とともに)は、偶数月は平泳ぎ、奇数月は自由泳となります。

★応用とともに)は、偶数月は平泳ぎ、奇数月は自由泳となります。

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ます、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

3/2: HIIT AQUA (13:10～) 浦  
3/9: HIIT AQUA (13:10～) 浦  
3/16: アクアダンス45 中谷IR  
3/23: LiquidYOGALatin45 田中IR  
3/30: アクアダンス45 小川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致します。