

2025/6

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				チェックイン 8:30				チェックイン 8:30				チェックイン 8:30				チェックイン 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 8:30-11:00	【有料登録制】 春・夏・冬休みの 期間は登録。 また体育授業等に準い 閑黙となる 可能性がございます。	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 8:30-10:30	【有料登録制】 春・夏・冬休みの 期間は登録。 また体育授業等に準い 閑黙となる 可能性がございます。	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	【有料登録制】 春・夏・冬休みの 期間は登録。 また体育授業等に準い 閑黙となる 可能性がございます。	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 8:30-10:00	【有料登録制】 春・夏・冬休みの 期間は登録。 また体育授業等に準い 閑黙となる 可能性がございます。	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 8:00-9:00 キッズ1・2	卓球フリー 8:30-10:30	【有料登録制】 春・夏・冬休みの 期間は登録。 また体育授業等に準い 閑黙となる 可能性がございます。	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 8:00-9:00 ジュニア	卓球フリー 8:30-10:30	【有料登録制】 春・夏・冬休みの 期間は登録。 また体育授業等に準い 閑黙となる 可能性がございます。	9:00																																																																																																																																																																																												
9:30	【WEB予約・定員60名】	【WEB予約・定員35名】			【WEB予約・定員60名】	【WEB予約・定員35名】			【WEB予約・定員60名】	【WEB予約・定員35名】			【WEB予約・定員60名】	【WEB予約・定員35名】			キッズスクール ミライクダンス 9:00-10:00 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 9:00-10:00 キッズ1・2	キッズスクール ミライク 9:00-10:00 キッズ1・2			9:30																																																																																																																																																																																												
10:00																									10:00																																																																																																																																																																																												
10:30	【WEB予約・定員60名】	【WEB予約・定員35名】			【WEB予約・定員60名】	【WEB予約・定員35名】			【WEB予約・定員60名】	【WEB予約・定員35名】			【WEB予約・定員60名】	【WEB予約・定員35名】											【WEB予約・定員60名】	【WEB予約・定員35名】	【WEB予約・定員60名】	【WEB予約・定員35名】	【WEB予約・定員60名】	【WEB予約・定員35名】	【WEB予約・定員60名】	【WEB予約・定員35名】	【WEB予約・定員60名】	【WEB予約・定員35名】	【WEB予約・定員60名】	【WEB予約・定員35名】	【WEB予約・定員60名】	【WEB予約・定員35名】	【WEB予約・定員60名】	【WEB予約・定員35名】	10:00																																																																																																																																																																												
11:00	エンジョイ エアロ 10:45-11:30 小林亜紀恵	太極拳 9:45-10:30 晶	ホットヨーガ・ ベシーック 9:50-10:20 MAKIE	エンジョイ エアロ 9:45-10:15 鈴木宏亮	【WEB予約・定員35名】	やさらぎ ヨーガ 10:00-10:45 澤谷美和	【WEB予約・定員60名】	バーニング エアロ 10:30-11:15 鈴木宏亮	【WEB予約・定員35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】	【女性専用】 ラテン スクール 70 10:45-11:55 花村理恵	【WEB予約・定員35名】	太極拳 スクール 60 ミライク 10:45-11:45 河原佳久	【WEB予約・定員35名】	やさらぎ ヨーガ 11:00-11:45 盛園尚美	【WEB予約・定員35名】	キッズスクール ミライク 10:00-11:00 キッズ			キッズスクール ミライク 10:00-11:00 キッズ1	【WEB予約・定員35名】			ホットヨーガ・ ベシーック 10:30-11:00 林山幹	キッズスクール ミライク 10:00-11:00 RUN	キッズスクール ミライク 10:00-11:00 ジュニア	【WEB予約・定員35名】	ホットヨーガ・ ベシーック 10:30-11:00 玉木ひとみ	10:30																																																																																																																																																																																							
11:30	【WEB予約・定員60名】	【WEB予約・定員35名】			【WEB予約・定員60名】	【WEB予約・定員35名】			【WEB予約・定員60名】	【WEB予約・定員35名】			【WEB予約・定員60名】	【WEB予約・定員35名】			【WEB予約・定員60名】	【WEB予約・定員35名】			キッズスクール ミライク 11:00-12:00 RUN	キッズスクール ミライク 11:00-12:00 ジュニア			【WEB予約・定員40名】	【WEB予約・定員35名】	【有料登録制】 グループ 11:25-12:10 大久保東	【WEB予約・定員35名】	【有料登録制】 グループ 11:25-12:10 大久保東	【WEB予約・定員35名】	【有料登録制】 グループ 11:25-12:10 大久保東	11:00																																																																																																																																																																																					
12:00																																12:00																																																																																																																																																																																					
12:30	リトモス 12:00-12:45 長沼淳子	トラディショナル ヨーガ 12:00-12:45 MAKIE	【有料登録制】 【シニア向けスクール】 REBORNS FIT 60 12:30-13:30 大久保東	【有料登録制】 サークル 13:45-14:15 大久保東	MEGADANZ 11:30-12:15 鈴木宏亮	【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	【WEB予約・定員40名】	グループ Power 12:35-13:20 神野彪綺	【WEB予約・定員60名】	Dance School60 13:30-14:30 鈴木 宏亮	【WEB予約・定員35名】	グループ Fight 13:40-14:25 神野彪綺	【WEB予約・定員60名】	フラダンス 14:45-15:30 黒岩由佳	【WEB予約・定員60名】	やさしい フリースタイル 15:15-16:00 万里	【WEB予約・定員35名】														相模原市 元氣高齢者 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 15:15-16:15 キッズ1	【WEB予約・定員60名】	キッズスクール ミライク 16:15-17:15 キッズ2	【WEB予約・定員60名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員30名】	【WEB予約・定員35名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員60名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員30名】	【WEB予約・定員35名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員60名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員30名】	【WEB予約・定員35名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員60名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員30名】	【WEB予約・定員35名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員60名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員30名】	【WEB予約・定員35名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員60名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員30名】	【WEB予約・定員35名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員60名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員30名】	【WEB予約・定員35名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員60名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員30名】	【WEB予約・定員35名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員60名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員30名】	【WEB予約・定員35名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員60名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員30名】	【WEB予約・定員35名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員60名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員30名】	【WEB予約・定員35名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員60名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員30名】	【WEB予約・定員35名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員60名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員30名】	【WEB予約・定員35名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員60名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員30名】	【WEB予約・定員35名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員60名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員30名】	【WEB予約・定員35名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員60名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員30名】	【WEB予約・定員35名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員60名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員30名】	【WEB予約・定員35名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員60名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員30名】	【WEB予約・定員35名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員60名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員30名】	【WEB予約・定員35名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員60名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員30名】	【WEB予約・定員35名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員60名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員30名】	【WEB予約・定員35名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員60名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員30名】	【WEB予約・定員35名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員60名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員30名】	【WEB予約・定員35名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員60名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員30名】	【WEB予約・定員35名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員60名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員30名】	【WEB予約・定員35名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員60名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員30名】	【WEB予約・定員35名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員60名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員30名】	【WEB予約・定員35名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員60名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員30名】	【WEB予約・定員35名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員60名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員30名】	【WEB予約・定員35名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員60名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員30名】	【WEB予約・定員35名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員60名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員30名】	【WEB予約・定員35名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員60名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員30名】	【WEB予約・定員35名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員60名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員30名】	【WEB予約・定員35名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員60名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員30名】	【WEB予約・定員35名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員60名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員30名】	【WEB予約・定員35名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員60名】	グループ Power 14:10-14:55 神野彪綺	【WEB予約・定員30名】

2025年6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／6月1日(日)～6月30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 ス 習 グ！							アクアダンス 11:00～11:30 中谷 一江			コ&キウ ！ 練習 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										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			早泳ぎ・バタフライ/応用 11:45～12:05				
12:30						マスターズサークル 12:30～13:30 担当：岡田										スイムトレーニング 12:15～12:45				
13:00	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								フィンスイム 13:10～13:30					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											アクアアドバンス 13:40～14:10 小川 万里					コ&キウ ！ 練習 ス 習 グ！				
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										アクアシェイプ 14:20～14:50 小川 万里					コ&キウ ！ 練習 ス 習 グ！		Liquid YOGA Latin 14:10～14:55 田中 ひとみ		
14:30																				
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	ジュニア1 16:15～17:15		【キッズスクール コース等】 キッズクラス・ジュニアクラスの 時間は5コース等→6コース等に変更 させていただきます。			ジュニア1 16:15～17:15					ジュニア1 16:15～17:15		【キッズスクール コース等】 キッズクラス・ジュニアクラスの 時間は5コース等→6コース等に変更 させていただきます。			ジュニア1 16:15～17:15				
16:30																				
17:00																				
17:30	ジュニア2 17:15～18:15		ウ オ ー キ ン グ ＆			ジュニア2 17:15～18:15		ウ オ ー キ ン グ ＆			ジュニア2 17:15～18:15		ウ オ ー キ ン グ ＆			ジュニア2 17:15～18:15		ウ オ ー 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						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				
20:30	スイムトレーニング 20:30～21:00															フィンスイム 20:30～20:50				
21:00											スイムスクール マスターズクラス 21:00～22:00 担当：藤原					マスターズサークル 21:00～22:00 担当：浦・田中				
21:30																				
22:00																				
22:30																				
23:00																				
	【プール：22:50 CLOSE】										【施設：23:00 CLOSE】									

2025年6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／6月1日(日)～6月30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 11:00～12:00					キッズ 11:00～12:00				
11:30	キッズ 11:00～12:00					キッズ 11:00～12:00				
12:00	キッズ 11:00～12:00					キッズ 11:00～12:00				
12:30	ベビースクール 12:00～13:00					ベビースクール 12:00～13:00				
13:00	ベビースクール 12:00～13:00					ベビースクール 12:00～13:00				
13:30	キッズ 13:15～14:15					キッズ 13:15～14:15				
14:00	キッズ 13:15～14:15					キッズ 13:15～14:15				
14:30	ジュニア1 14:15～15:15					ジュニア1 14:15～15:15				
15:00	ジュニア1 15:15～16:15					ジュニア1 15:15～16:15				
15:30	ジュニア1 15:15～16:15					ジュニア1 15:15～16:15				
16:00	ジュニア1 15:15～16:15					ジュニア1 15:15～16:15				
16:30	ジュニア2 16:15～17:15					ジュニア2 16:15～17:15				
17:00	ジュニア2 16:15～17:15					ジュニア2 16:15～17:15				
17:30	ジュニア2 16:15～17:15					ジュニア2 16:15～17:15				
18:00	ジュニア3 17:15～18:30					ジュニア3 17:15～18:30				
18:30	ジュニア3 17:15～18:30					ジュニア3 17:15～18:30				
19:00	スイムトレーニング 18:30～19:15					スイムトレーニング 18:30～19:15				
19:30	スイムトレーニング 18:30～19:15					スイムトレーニング 18:30～19:15				
20:00	【プール：19:50 CLOSE】 【施設：20:00 CLOSE】					【プール：19:50 CLOSE】 【施設：20:00 CLOSE】				
20:30	【プール：19:50 CLOSE】 【施設：20:00 CLOSE】					【プール：19:50 CLOSE】 【施設：20:00 CLOSE】				
21:00	【プール：20:50 CLOSE】 【施設：21:00 CLOSE】					【プール：20:50 CLOSE】 【施設：21:00 CLOSE】				

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）

フリー遊泳日

6月6日（金）・15日（日）・26日（木）

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。