

メガロス相模大野スタジオスケジュール ※人事異動により5/18更新



店舖情報

■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
--	--------	------------

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				チェックイン 8:30				8:30		
9:00	卓球フリー 8:30-9:30				卓球フリー 8:30-9:30				卓球フリー 8:30-9:30				卓球フリー 8:30-9:30				卓球フリー 8:30-10:00				卓球フリー 8:30-10:30				卓球フリー 8:30-10:30				9:00		
【予約不要】																															
ラジオ体操 9:15-9:30																															
9:30	卓球フリー 8:30-11:00				卓球フリー 8:30-10:30				卓球フリー 8:30-10:30				卓球フリー 8:30-11:00				卓球フリー 8:30-10:30				卓球フリー 8:30-10:30				9:30						
【WEB予約・定員60名】																															
【WEB予約・定員35名】																															
10:00	ZUMBA 9:45-10:30 小林亜紀恵				太極拳 9:45-10:30 晶				ホットヨーガ・ ベアシック 9:50-10:20 MAKIE				【有・夏・冬休みの 期間は閉鎖。 また体育授業等に準い 閉鎖となる 可能性がございます。				卓球フリー 8:30-10:30				卓球フリー 8:30-10:30				10:00						
【WEB予約・定員60名】																															
【WEB予約・定員35名】																															
10:30	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				ホットヨーガ・ ベアシック 10:50-11:20 MAKIE				【有・夏・冬休みの 期間は閉鎖。 また体育授業等に準い 閉鎖となる 可能性がございます。				卓球フリー 8:30-10:30				卓球フリー 8:30-10:30				10:30						
【WEB予約・定員60名】																															
【WEB予約・定員35名】																															
11:00	ZUMBA 9:45-10:30 小林亜紀恵				太極拳 9:45-10:30 晶				ホットヨーガ・ ベアシック 10:50-11:20 MAKIE				【有・夏・冬休みの 期間は閉鎖。 また体育授業等に準い 閉鎖となる 可能性がございます。				卓球フリー 8:30-10:30				卓球フリー 8:30-10:30				11:00						
【WEB予約・定員60名】																															
【WEB予約・定員35名】																															
11:30	ZUMBA 9:45-10:30 小林亜紀恵				太極拳 9:45-10:30 晶				ホットヨーガ・ ベアシック 10:50-11:20 MAKIE				【有・夏・冬休みの 期間は閉鎖。 また体育授業等に準い 閉鎖となる 可能性がございます。				卓球フリー 8:30-10:30				卓球フリー 8:30-10:30				11:30						
【WEB予約・定員60名】																															
【WEB予約・定員35名】																															
12:00	ZUMBA 9:45-10:30 小林亜紀恵				太極拳 9:45-10:30 晶				ホットヨーガ・ ベアシック 10:50-11:20 MAKIE				【有・夏・冬休みの 期間は閉鎖。 また体育授業等に準い 閉鎖となる 可能性がございます。				卓球フリー 8:30-10:30				卓球フリー 8:30-10:30				12:00						
【WEB予約・定員60名】																															
【WEB予約・定員35名】																															
12:30	ZUMBA 9:45-10:30 小林亜紀恵				太極拳 9:45-10:30 晶				ホットヨーガ・ ベアシック 10:50-11:20 MAKIE				【有・夏・冬休みの 期間は閉鎖。 また体育授業等に準い 閉鎖となる 可能性がございます。				卓球フリー 8:30-10:30				卓球フリー 8:30-10:30				12:30						
【WEB予約・定員60名】																															
【WEB予約・定員35名】																															
13:00	ZUMBA 9:45-10:30 小林亜紀恵				太極拳 9:45-10:30 晶				ホットヨーガ・ ベアシック 10:50-11:20 MAKIE				【有・夏・冬休みの 期間は閉鎖。 また体育授業等に準い 閉鎖となる 可能性がございます。				卓球フリー 8:30-10:30				卓球フリー 8:30-10:30				13:00						
【WEB予約・定員60名】																															
【WEB予約・定員35名】																															
13:30	ZUMBA 9:45-10:30 小林亜紀恵				太極拳 9:45-10:30 晶				ホットヨーガ・ ベアシック 10:50-11:20 MAKIE				【有・夏・冬休みの 期間は閉鎖。 また体育授業等に準い 閉鎖となる 可能性がございます。				卓球フリー 8:30-10:30				卓球フリー 8:30-10:30				13:30						
【WEB予約・定員60名】																															
【WEB予約・定員35名】																															
14:00	ZUMBA 9:45-10:30 小林亜紀恵				太極拳 9:45-10:30 晶				ホットヨーガ・ ベアシック 10:50-11:20 MAKIE				【有・夏・冬休みの 期間は閉鎖。 また体育授業等に準い 閉鎖となる 可能性がございます。				卓球フリー 8:30-10:30				卓球フリー 8:30-10:30				14:00						
【WEB予約・定員60名】																															
【WEB予約・定員35名】																															
14:30	ZUMBA 9:45-10:30 小林亜紀恵				太極拳 9:45-10:30 晶				ホットヨーガ・ ベアシック 10:50-11:20 MAKIE				【有・夏・冬休みの 期間は閉鎖。 また体育授業等に準い 閉鎖となる 可能性がございます。				卓球フリー 8:30-10:30				卓球フリー 8:30-10:30				14:30						
【WEB予約・定員60名】																															
【WEB予約・定員35名】																															
15:00	ZUMBA 9:45-10:30 小林亜紀恵				太極拳 9:45-10:30 晶				ホットヨーガ・ ベアシック 10:50-11:20 MAKIE				【有・夏・冬休みの 期間は閉鎖。 また体育授業等に準い 閉鎖となる 可能性がございます。				卓球フリー 8:30-10:30				卓球フリー 8:30-10:30				15:00						
【WEB予約・定員60名】																															
【WEB予約・定員35名】																															
15:30	ZUMBA 9:45-10:30 小林亜紀恵				太極拳 9:45-10:30 晶				ホットヨーガ・ ベアシック 10:50-11:20 MAKIE				【有・夏・冬休みの 期間は閉鎖。 また体育授業等に準い 閉鎖となる 可能性がございます。				卓球フリー 8:30-10:30				卓球フリー 8:30-10:30				15:30						
【WEB予約・定員60名】																															
【WEB予約・定員35名】																															
16:00	ZUMBA 9:45-10:30 小林亜紀恵				太極拳 9:45-10:30 晶				ホットヨーガ・ ベアシック 10:50-11:20 MAKIE				【有・夏・冬休みの 期間は閉鎖。 また体育授業等に準い 閉鎖となる 可能性がございます。				卓球フリー 8:30-10:30				卓球フリー 8:30-10:30				16:00						
【WEB予約・定員60名】																															
【WEB予約・定員35名】																															
16:30	ZUMBA 9:45-10:30 小林亜紀恵				太極拳 9:45-10:30 晶				ホットヨーガ・ ベアシック 10:50-11:20 MAKIE				【有・夏・冬休みの 期間は閉鎖。 また体育授業等に準い 閉鎖となる 可能性がございます。				卓球フリー 8:30-10:30				卓球フリー 8:30-10:30				16:30						
【WEB予約・定員60名】																															
【WEB予約・定員35名】																															
17:00	ZUMBA 9:45-10:30 小林亜紀恵				太極拳 9:45-10:30 晶				ホットヨーガ・ ベアシック 10:50-11:20 MAKIE				【有・夏・冬休みの 期間は閉鎖。 また体育授業等に準い 閉鎖となる 可能性がございます。				卓球フリー 8:30-10:30				卓球フリー 8:30-10:30				17:00						
【WEB予約・定員60名】																															
【WEB予約・定員35名】																															
17:30	ZUMBA 9:45-10:30 小林亜紀恵				太極拳 9:45-10:30 晶				ホットヨーガ・ ベアシック 10:50-11:20 MAKIE				【有・夏・冬休みの 期間は閉鎖。 また体育授業等に準い 閉鎖となる 可能性がございます。				卓球フリー 8:30-10:30				卓球フリー 8:30-10:30				17:30						
【WEB予約・定員60名】																															
【WEB予約・定員35名】																															
18:00	ZUMBA 9:45-10:30 小林亜紀恵				太極拳 9:45-10:30 晶				ホットヨーガ・ ベアシック 10:50-11:20 MAKIE				【有・夏・冬休みの 期間は閉鎖。 また体育授業等に準い 閉鎖となる 可能性がございます。				卓球フリー 8:30-10:30				卓球フリー 8:30-10:30				18:00						
【WEB予約・定員60名】																															
【WEB予約・定員35名】																															
18:30	ZUMBA 9:45-10:30 小林亜紀恵				太極拳 9:45-10:30 晶				ホットヨーガ・ ベアシック 10:50-11:20 MAKIE				【有・夏・冬休みの 期間は閉鎖。 また体育授業等に準い 閉鎖となる 可能性がございます。				卓球フリー 8:30-10:30				卓球フリー 8:30-10:30				18:30						
【WEB予約・定員60名】																															
【WEB予約・定員35名】																															
19:00	ZUMBA 9:45-10:30 小林亜紀恵				太極拳 9:45-10:30 晶				ホットヨーガ・ ベアシック 10:50-11:20 MAKIE				【有・夏・冬休みの 期間は閉鎖。 また体育授業等に準い 閉鎖となる 可能性がございます。				卓球フリー 8:30-10:30				卓球フリー 8:30-10:30				19:00						
【WEB予約・定員60名】																															
【WEB予約・定員35名】																															
19:30	ZUMBA 9:45-10:30 小林亜紀恵				太極拳 9:45-10:30 晶				ホットヨーガ・ ベアシック 10:50-11:20 MAKIE				【有・夏・冬休みの 期間は閉鎖。 また体育授業等に準い 閉鎖となる 可能性がございます。				卓球フリー 8:30-10:30				卓球フリー 8:30-10:30				19:30						
【WEB予約・定員60名】																															
【WEB予約・定員35名】																															
20:00	ZUMBA 9:45-10:30 小林亜紀恵				太極拳 9:45-10:30 晶				ホットヨーガ・ ベアシック 10:50-11:20 MAKIE				【有・夏・冬休みの 期間は閉鎖。 また体育授業等に準い 閉鎖となる 可能性がございます。				卓球フリー 8:30-10:30				卓球フリー 8:30-10:30				20:00						
【WEB予約・定員60名】																															
【WEB予約・定員35名】																															
20:30	ZUMBA 9:45-10:30 小林亜紀恵				太極拳 9:45-10:30 晶				ホットヨーガ・ ベアシック 10:50-11:20 MAKIE				【有・夏・冬休みの 期間は閉鎖。 また体育授業等に準い 閉鎖となる 可能性がございます。				卓球フリー 8:30-10:30				卓球フリー 8:30-10:30				20:30						
【WEB予約・定員60名】																															
【WEB予約・定員35名】																															
21:00	ZUMBA 9:45-10:30 小林亜紀恵				太極拳 9:45-10:30 晶				ホットヨーガ・ ベアシック 10:50-11:20 MAKIE				【有・夏・冬休みの 期間は閉鎖。 また体育授業等に準い 閉鎖となる 可能性がございます。				卓球フリー 8:30-10:30				卓球フリー 8:30-10:30				21:00						
【WEB予約・定員60名】																															
【WEB予約・定員35名】																															
21:30	ZUMBA 9:45-10:30 小林亜紀恵				太極拳 9:45-10:30 晶				ホットヨーガ・ ベアシック 10:50-11:20 MAKIE				【有・夏・冬休みの 期間は閉鎖。 また体育授業等に準い 閉鎖となる 可能性がございます。				卓球フリー 8:30-10:30				卓球フリー 8:30-10:30				21:30						
【WEB予約・定員60名】																															
【WEB予約・定員35名】																															
22:00	ZUMBA 9:45-10:30 小林亜紀恵				太極拳 9:45-10:30 晶				ホットヨーガ・ ベアシック 10:50-11:20 MAKIE				【有・夏・冬休みの 期間は閉鎖。 また体育授業等に準い 閉鎖となる 可能性がございます。				卓球フリー 8:30-10:30				卓球フリー 8:30-10:30				22:00						
【WEB予約・定員60名】																															
【WEB予約・定員35名】																															
22:30	ZUMBA 9:45-10:30 小林亜紀恵				太極拳 9:45-10:30 晶				ホットヨーガ・ ベアシック 10:50-11:20 MAKIE				【有・夏・冬休みの 期間は閉鎖。 また体育授業等に準い 閉鎖となる 可能性がございます。				卓球フリー 8:30-10:30				卓球フリー 8:30-10:30				22:30						
【WEB予約・定員60名】																															
【WEB予約・定員35名】																															

・スケジュールは改定は現在及び将来、変更となる場合がございます。
 ・予めご了承ください、また、急なキャンセル・代行者・変更の場合は場合がございます。
 ・休日(特に特別の日)などは、その場合はホームページにてご案内致致します。
 ・開始・開始後の中入場開始は安全上、そのほかお客様の迷惑などございますのでご遠慮ください。
 ・定員制となりますので、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。
 ・レッスン予約は2週間前、は21日先月の同日に終了となりますこととなります。
 ・同時予約可能な種別は、
 ・男子グループ大会/男子/女子大会等 12種
 ・ジュニア大会/男子/女子/少年/少年大会/少年大会/少年大会等 6種
 ・WEB予約は、レッスン開始前1週間前(1週間前)まで30分前までとなります。
 ・予約のキャンセル・場所の変更は、レッスン開始前30分前までとなります。
 ・21日までの入場開始は1週間開始の10分前となりますこととなります。
 ・※男子トランクスは2種ご参加の方
 ・参加の人数は(トランクス)と1組度で水分会がお客様に定めます。
 ・抱負のみ、平泳ぎ時の温度や浮力などが場内がございます。
 ・ご理解、ご協力、の程、とお願い申し上げます。

	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	6/2～9/12 月曜日・金曜日開催															6/2～9/12 月曜日・金曜日開催				
10:30	まあむ保育園 10:00～11:00					アクアダンス 10:45～11:15 増田 祥子			コ&キウ 練習 スタ グル						まあむ保育園 10:00～11:00					
11:00											ベビースクール 11:00～12:00					アクアダンス 11:00～11:30 中谷 一江		コ&キウ 練習 スタ グル		
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														
12:00											スィムスクール (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	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										スィムトレーニング 12:15～12:45				
13:00	スィムスクール (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					スィムスクール (中・上級) 13:00～14:00 有料・登録制 担当：岡田				
13:30																				
14:00	スィムスクール (中上級) 14:00～ 15:00 有料・登録制 担当：中島										アクアアドバンス 13:40～14:10 小川 万里		コ&キウ 練習 スタ グル							
14:30											アクアシェイプ 14:20～14:50 小川 万里		コ&キウ 練習 スタ グル		Liquid YOGA Latin 14:10～14:55 田中 ひとみ					
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 コース等】 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 15:00～16:15					キッズ 15:00～16:15					キッズ 15:00～16:15				
16:30																				
17:00																				
17:30	ジュニア2 17:15～18:15				ウ 練 習 コ ー ス キ ン グ &	ジュニア2 17:15～18:15				ウ 練 習 コ ー ス キ ン グ &	ジュニア2 17:15～18:15				ウ 練 習 コ ー ス キ ン グ &	ジュニア2 17:15～18:15				
18:00																				
18:30	ジュニア3 18:15～19:30				ウ 練 習 コ ー ス キ ン グ &	ジュニア3 18:15～19:30				ウ 練 習 コ ー ス キ ン グ &	ジュニア3 18:15～19:30				ウ 練 習 コ ー ス キ ン グ &	ジュニア3 18:15～19:30				
19:00																				
19:30																				
20:00																				
20:30	スィムトレーニング 20:30～21:00					スィムスクール (初・中級) 20:00～ 21:00 有料・登録制 担当：中島					スィムスクール (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																フィンスイム 20:30～20:50				
21:30											スィムスクール 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				
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 14:15～15:15					ジュニア1 14:15～15:15				
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3 17:15～18:30					ジュニア3 17:15～18:30				
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）

日曜日交替わりアクア

6/1: HIIT AQUA (13:10～) 浦
6/8: アクアダンス30 (12:45～) 浦
6/15: アクアダンス45 中谷IR
6/22: アクアダンス45 小川IR
6/29: LiquidYOGALatin45 田中IR

※内容が変更になる場合もございます。
ご了承ください。

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。

★変更になる場合がございます。