

店鋪情報	
■ 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				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	【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】				9:30																																																																										
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。 また体育授業等に併行 開講となる 可能性がございます。】				【有・夏・冬休みの 期間は閉鎖。 また体育授業等に併行 開講となる 可能性がございます。】				【有・夏・冬休みの 期間は閉鎖。 また体育授業等に併行 開講となる 可能性がございます。】				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】				10:30																																																																										
11:00	エンジョイ エアロ 10:45-11:30 小林亜紀恵				ウォーカーズ 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。 また体育授業等に併行 開講となる 可能性がございます。】				【有・夏・冬休みの 期間は閉鎖。 また体育授業等に併行 開講となる 可能性がございます。】				【有・夏・冬休みの 期間は閉鎖。 また体育授業等に併行 開講となる 可能性がございます。】				11:00																																																																										
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】				11:30																																																																										
12:00	【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】				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・夏・冬休みの 期間は閉鎖。 また体育授業等に併行 開講となる 可能性がございます。】				【有・夏・冬休みの 期間は閉鎖。 また体育授業等に併行 開講となる 可能性がございます。】				【有・夏・冬休みの 期間は閉鎖。 また体育授業等に併行 開講となる 可能性がございます。】				【有・夏・冬休みの 期間は閉鎖。 また体育授業等に併行 開講となる 可能性がございます。】				12:30																																																																										
13:00	【WEB予約・定員60名】				【WEB予約・定員30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】				13:00																																																																										
13:30	Group Groove 13:05-13:50 神野彪綺				エンジョイ エアロ 13:05-13:50 幸田倫史				【有・夏・冬休みの 期間は閉鎖。 また体育授業等に併行 開講となる 可能性がございます。】				【有・夏・冬休みの 期間は閉鎖。 また体育授業等に併行 開講となる 可能性がございます。】				【有・夏・冬休みの 期間は閉鎖。 また体育授業等に併行 開講となる 可能性がございます。】				【有・夏・冬休みの 期間は閉鎖。 また体育授業等に併行 開講となる 可能性がございます。】				13:30																																																																										
14:00	【WEB予約・定員40名】				【WEB予約・定員25名】				【WEB予約・定員60名】				【WEB予約・定員30名】				【WEB予約・定員60名】				【WEB予約・定員35名】				14:00																																																																										
14:30	Group Power 14:10-14:55 神野彪綺				バーニング ステップ 14:05-14:50 幸田倫史				【WEB予約・定員60名】				【WEB予約・定員30名】				【WEB予約・定員60名】				【WEB予約・定員35名】				14:30																																																																										
15:00	【WEB予約・定員60名】				【WEB予約・定員30名】				【WEB予約・定員60名】				【WEB予約・定員30名】				【WEB予約・定員60名】				【WEB予約・定員35名】				15:00																																																																										
15:30	Group Fight 15:15-16:00 神野彪綺				アドバンス エアロ 15:05-15:50 幸田倫史				【WEB予約・定員60名】				【WEB予約・定員30名】				【WEB予約・定員60名】				【WEB予約・定員35名】				15:30																																																																										
16:00									ZUMBA 14:45-15:30 HONA				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				16:00																																																																										
16:30	相模女子大学 提携授業 16:20-17:50				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 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				キッズスクール ミライク 17:15-18:15 ジュニア				キッズスクール ミライク 17:15-18:15 ジュニア				16:30																																																																										
17:00									キッズスクール ミライク 17:15-18:15 ジュニア				キッズスクール ミライク 17:15-18:15 ジュニア				キッズスクール ミライク 17:15-18:15 ジュニア				キッズスクール ミライク 17:15-18:15 ジュニア				17:00																																																																										
17:30									キッズスクール ミライク 17:15-18:15 ジュニア				キッズスクール ミライク 17:15-18:15 ジュニア				キッズスクール ミライク 17:15-18:15 ジュニア				キッズスクール ミライク 17:15-18:15 ジュニア				17:30																																																																										
18:00									キッズスクール ミライク 17:15-18:15 ジュニア				キッズスクール ミライク 17:15-18:15 ジュニア				キッズスクール ミライク 17:15-18:15 ジュニア				キッズスクール ミライク 17:15-18:15 ジュニア				18:00																																																																										
18:30									キッズスクール ミライク 17:15-18:15 ジュニア				キッズスクール ミライク 17:15-18:15 ジュニア				キッズスクール ミライク 17:15-18:15 ジュニア				キッズスクール ミライク 17:15-18:15 ジュニア				18:30																																																																										
19:00									キッズスクール ミライク 17:15-18:15 ジュニア				キッズスクール ミライク 17:15-18:15 ジュニア				キッズスクール ミライク 17:15-18:15 ジュニア				キッズスクール ミライク 17:15-18:15 ジュニア				19:00																																																																										
19:30	【WEB予約・定員16名】				【WEB予約・定員35名】				【WEB予約・定員16名】				【WEB予約・定員35名】				【WEB予約・定員16名】				【WEB予約・定員35名】				マシジム・プール利用時間は19：50まで 施設閉館時間 20：00				19:30																																																																						
20:00	VOLTBOX 19:30-20:00 小倉実				ホットヨーガ・ ベアシック 19:30-20:00 玉木ひとみ				TOBIPPA 19:30-20:00 綿貫真鈴				【女性専用】 infinity flow 19:30-20:00 山崎裕奈				ホットヨーガ・ ベアシック 19:30-20:15 きよみ																																																																																		
20:30	【WEB予約・定員16名】				【WEB予約・定員35名】				【WEB予約・定員35名】				【WEB予約・定員35名】				【WEB予約・定員16名】				【WEB予約・定員35名】				マシジム・プール利用時間は20：50まで 施設閉館時間 21：00				20:30																																																																						
21:00	VOLTBOX maximum 20:25-20:55 小倉実				ホットヨーガ・ アドバンス 20:30-21:15 玉木ひとみ				Group Blast 20:25-20:55 綿貫真鈴				サークル 20:10-20:40 山崎裕奈				ホットヨーガ・ ベアシック 20:35-21:05 きよみ																																																																																		
21:30									Group Groove 21:15-22:00 大久保東				【映像】 Group Fight 21:15-22:15 VR				Group Blast 21:15-22:00 神野彪綺				【映像】 Group Centery 21:15-22:15 VR								21:30																																																																						
22:00																													22:00																																																																						
22:30																													22:30																																																																						
マシジム・プール利用時間は22：50 まで 施設閉館時間 23：00																									マシジム・プール利用時間は22：50 まで 施設閉館時間 23：00																									マシジム・プール利用時間は22：50 まで 施設閉館時間 23：00																									マシジム・プール利用時間は22：50 まで 施設閉館時間 23：00																								

	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					7/9 第2水曜日開催予定					7/17 毎月第3木曜日開催予定					6/2～9/12 月曜日・金曜日開催				
10:30	まあむ保育園 10:00～11:00					水中運動サークル 10:00～10:40 無料・登録制					水中運動サークル 10:00～10:40 無料・登録制					まあむ保育園 10:00～11:00				
11:00						アクアダンス 10:45～11:15 増田 祥子										アクアダンス 11:00～11:30 中谷 一江				
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：塩見					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：池田										スイムスクール (初・中級) 12:00～13:00 有料・登録制 担当：塩見					平泳ぎ・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：田中					SEICA 12:00～13:00					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										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：池田				
13:30	SEICA 13:00～14:00																			
14:00											アクアアドバンス 13:40～14:10 小川 万里									
14:30	スイムスクール (中上級) 14:00～15:00 有料・登録制 担当：池田										アクアシェイプ 14:20～14:50 小川 万里					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。					ジュニア1 16:15～17:15					ジュニア1 16:15～17:15					ジュニア1 16:15～17:15				
16:30						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				
17:00	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				
17:30																				
18:00																				
18:30																				
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：今井					スイムスクール (初・中級) 20:00～21:00 有料・登録制 担当：田中					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：田中				
22:00																				
22:30																				
23:00																				
	【プール：22:50 CLOSE】										【施設：23:00 CLOSE】									

2025年7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／7月2日(水)～7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			ウ ォ ー キ ン グ & 練 習 コ ー ス			
10:00												
10:30	キッズ 10:00～11:00					キッズ 10:00～11:00						
11:00												
11:30	キッズ 11:00～12:00					キッズ 11:00～12:00						
12:00												
12:30	ベビースクール 12:00～13:00					遇替わりアクア 12：30～13：15 ※決まり次第告知いたします。						
13:00												
13:30	キッズ 13:15～14:15					フィンスイム 13：25～13:45						
14:00												
14:30	ジュニア1 14:15～15:15					ジュニア2 14:00～15:00						
15:00												
15:30	ジュニア1 15:15～16:15			ウ ォ ー キ ン グ &	ジュニア1 15:00～16:15							
16:00												
16:30	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。					子どもイベント 16:30～18:00 ※毎月4週目のみ実施						
17:00												
17:30	ジュニア3 17:15～18:30			ウ ォ ー キ ン グ &								
18:00												
18:30	スイムトレーニング 18：30～19：15											
19:00												
19:30						【プール：19:50 CLOSE】						
20:00						【施 設：20:00 CLOSE】						
20:30												
21:00	【プール：20:50 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

7月11日(金)・20日(日)・31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、 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。

日曜日遇替わりアクア

7/6: HIIT AQUA(13:10～) 浦
7/13: アクアシェイプ45 中谷IR
7/20: アクアダンス45 小川IR
7/27: LiquidYOGALatin45 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致します。

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)