

店舖情報	
■ 營業時間	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	每週火曜日、夏期、年末年始

	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	アフタースクール	スタジオA	スタジオB	アフタースクール	スタジオA	スタジオB	アフタースクール	スタジオA	スタジオB	Reflet studio	アフタースクール	スタジオA	スタジオB	アフタースクール	スタジオA	スタジオB	Reflet studio	アフタースクール

[illegible]

2026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1日（水）～7月31日（金）

	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	ベビースクール 12:00～13:00					ベビースクール 12:00～13:00				
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	ベビースクール 12:00～13:00					ベビースクール 12:00～13:00				
14:00	ベビースクール 12:00～13:00					ベビースクール 12:00～13:00				
14:30	ジュニア1 14:15～15:15					ジュニア2 14:00～15:00				
15:00	ジュニア1 14:15～15:15					ジュニア2 14:00～15:00				
15:30	ジュニア1 15:15～16:15					ジュニア1 15:00～16:15				
16:00	ジュニア1 15:15～16:15					ジュニア1 15:00～16:15				
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				
19:30	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				
20:00	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				
20:30	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				
21:00	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				

フリー遊泳日
7月3日（金）・16日（木）・26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 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
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。 ★アクアビクス系（黄色）のプログラムに関しては、46名から4レーンさせていた だき、最大55名までとなります。 ★ピンクのレッスンは1レーン14名となり、最大3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。 ★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） ※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。 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分を過ぎても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）

日曜日交替わりアクア

7/5：ヒートアクア 浦（12:30～）

7/12：アクアダンス45 小川IR

7/19：アクアダンス30 浦

7/26：アクアシェイプ45 中谷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。