

2026/8

メガロス相模大野スタジオスケジュール ※7/8更新



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	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			
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	キッズスクール ミライク まあむ保育園	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 8:30-9:30	【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 8:30-9:30	【予約不要】 ラジオ体操 9:15-9:30	キッズスクール ミライク まあむ保育園	キッズスクール ミライク まあむ保育園	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	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 ジュニア	卓球フリー 8:30-10:30	【有料登録制】 ホットヨーガ 10:00-10:45 玉木ひとみ	【有料登録制】 ホットヨーガ 10:00-10:45 玉木ひとみ	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】			【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	9:30
10:00	ZUMBA 9:45-10:30 小林亜紀恵	太極拳 9:45-10:30 晶		【WEB予約・定員60名】 エンジョイ エアロ 9:45-10:15 鈴木宏亮	【WEB予約・定員35名】 やすらぎ ヨーガ 10:00-10:45 澤谷美和		ラテンバシオン 9:45-10:30 花村理恵	Group Centergy 9:45-10:15 飯島美紀		太極拳 9:45-10:30 河原佳久	やさしい ピラティス 9:45-10:30 盛岡尚美			キッズスクール ミライクダンス 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		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				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】 バーニング エアロ 10:30-11:15 鈴木宏亮	【WEB予約・定員35名】 やすらぎ ヨーガ 10:00-10:45 澤谷美和		【WEB予約・定員60名】	【有料登録制】		【WEB予約・定員60名】	【有料登録制】			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		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				10:30	
11:00	エンジョイ エアロ 10:45-11:30 小林亜紀恵	ヴォーカリズム 10:45-11:30 福岡純子		【WEB予約・定員60名】	【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	【女性専用】 ラテン スクール 70 10:45-11:55 花村理恵		やすらぎ ヨーガ 10:45-11:30 盛岡尚美	太極拳 スクール 60 10:45-11:45 河原佳久			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】	ベビースクール ミライク 11:00-12:00				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】	【有料登録制】		【WEB予約・定員60名】	【有料登録制】			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】	ベビースクール ミライク 11:00-12:00				11:30	
12:00	リトモス 12:00-12:45 長沼淳子	トラディショナル ヨーガ 12:00-12:45 MAKIE	【有料登録制】	MEGADANZ 11:30-12:15 鈴木宏亮	【WEB予約・定員40名】	やさしい ピラティス 11:45-12:30 飯島美紀	【有料登録制】	ジャズダンス NEXT 12:05-12:50 前恵治	Group Centergy 12:05-12:50 天野陽司	【有料登録制】		【WEB予約・定員40名】	【WEB予約・定員30名】	【WEB予約・定員40名】	ジャズダンス STAGE 12:15-13:00 山川弘文	12:00							
12:30	【WEB予約・定員60名】	【WEB予約・定員30名】		【WEB予約・定員40名】	【WEB予約・定員35名】	【WEB予約・定員60名】	【有料登録制】	【WEB予約・定員60名】	【有料登録制】			Group Blast 12:20-13:05 林山幹	ボディメイク エアロ 12:20-13:05 山岸厚子	【WEB予約・定員40名】	ジャズダンス STAGE 12:15-13:00 山川弘文	12:30							
13:00	【WEB予約・定員60名】	【WEB予約・定員30名】		【WEB予約・定員40名】	【WEB予約・定員35名】	リトモス 12:45-13:30 HONA	【有料登録制】	【WEB予約・定員60名】	【有料登録制】			【WEB予約・定員60名】	【WEB予約・定員30名】	【WEB予約・定員40名】	ジャズダンス STAGE 12:15-13:00 山川弘文	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	【無料登録制】	Group Power 12:30-13:15 大久保東	トラディショナル ヨーガ 12:25-13:10 田中江里香	【WEB予約・定員60名】	【有料登録制】	ジャズダンス スクール 60 13:05-14:05 前恵治	フラダンス 13:05-13:50 chie			ボディアデザイン ピラティス 13:20-14:05 山岸厚子	【無料登録制】	【WEB予約・定員60名】	ジャズダンス スクール 60 13:15-14:15 山川弘文	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】	ZUMBA 13:45-14:30 田部百合恵	【WEB予約・定員60名】	【WEB予約・定員60名】	【WEB予約・定員35名】			ボディアデザイン ピラティス 13:20-14:05 山岸厚子	【無料登録制】	【WEB予約・定員60名】	ジャズダンス スクール 60 13:15-14:15 山川弘文	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30名】	【WEB予約・定員60名】	【WEB予約・定員35名】			リトモス 14:25-15:10 岩田香織	やさしい フリースタイル 14:25-15:10 万里	【WEB予約・定員60名】	ジャズダンス スクール 60 13:15-14:15 山川弘文	14:30							
15:00	【WEB予約・定員60名】	【WEB予約・定員30名】	【無料登録制】	【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】			リトモス 14:25-15:10 岩田香織	やさしい フリースタイル 14:25-15:10 万里	【WEB予約・定員60名】	ジャズダンス スクール 60 13:15-14:15 山川弘文	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30名】	【WEB予約・定員60名】	【WEB予約・定員35名】			リトモス 14:25-15:10 岩田香織	やさしい フリースタイル 14:25-15:10 万里	【WEB予約・定員60名】	ジャズダンス スクール 60 13:15-14:15 山川弘文	15:30							
16:00	【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30名】	【WEB予約・定員60名】	【WEB予約・定員35名】			リトモス 14:25-15:10 岩田香織	やさしい フリースタイル 14:25-15:10 万里	【WEB予約・定員60名】	ジャズダンス スクール 60 13:15-14:15 山川弘文	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	【無料登録制】	キッズバレー① 16:10-17:10	キッズスクール ミライク 16:15-17:15 キッズ2	相模原市 元気高齢者 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 16:15-17:15 キッズ2	相模原市 元気高齢者 筋力向上 トレーニング教室 16:00-17:30	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 16:15-17:15 キッズ2	キッズスクール ミライク 16:15-17:15 キッズ1・2	【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1・2	16:30							
17:00		【WEB予約・定員60名】		【WEB予約・定員30名】	キッズバレー② 17:10-18:10	キッズスクール ミライク 17:15-18:15 ジュニア	相模原市 元気高齢者 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 16:15-17:15 キッズ2	相模原市 元気高齢者 筋力向上 トレーニング教室 16:00-17:30			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 16:15-17:15 キッズ2	キッズスクール ミライク 16:15-17:15 キッズ1・2	【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1・2	17:00						
17:30		【WEB予約・定員60名】		【WEB予約・定員30名】	キッズバレー③ 18:10-19:10	キッズスクール ミライク 17:15-18:15 ジュニア	相模原市 元気高齢者 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 16:15-17:15 キッズ2	相模原市 元気高齢者 筋力向上 トレーニング教室 16:00-17:30			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 16:15-17:15 キッズ2	キッズスクール ミライク 16:15-17:15 キッズ1・2	【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1・2	17:30						
18:00	【WEB予約・定員60名】	【WEB予約・定員30名】	【無料登録制】	キッズバレー④ 19:10-20:10	キッズスクール ミライク 17:15-18:15 ジュニア	相模原市 元気高齢者 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 16:15-17:15 キッズ2	相模原市 元気高齢者 筋力向上 トレーニング教室 16:00-17:30	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 16:15-17:15 キッズ2	キッズスクール ミライク 16:15-17:15 キッズ1・2	【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1・2	18:00							
18:30				【WEB予約・定員60名】	【WEB予約・定員30名】	キッズバレー⑤ 20:10-21:10	キッズスクール ミライク 17:15-18:15 ジュニア	相模原市 元気高齢者 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 16:15-17:15 キッズ2			相模原市 元気高齢者 筋力向上 トレーニング教室 16:00-17:30	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 16:15-17:15 キッズ2	キッズスクール ミライク 16:15-17:15 キッズ1・2	【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1・2	18:30					
19:00				【WEB予約・定員60名】	【WEB予約・定員30名】	キッズバレー⑥ 21:10-22:10	キッズスクール ミライク 17:15-18:15 ジュニア	相模原市 元気高齢者 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 16:15-17:15 キッズ2			相模原市 元気高齢者 筋力向上 トレーニング教室 16:00-17:30	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 16:15-17:15 キッズ2	キッズスクール ミライク 16:15-17:15 キッズ1・2	【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1・2	19:00					
19:30	【WEB予約・定員11名】	【WEB予約・定員30名】	【無料登録制】	キッズバレー⑦ 22:10-23:10	キッズスクール ミライク 17:15-18:15 ジュニア	相模原市 元気高齢者 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 16:15-17:15 キッズ2	相模原市 元気高齢者 筋力向上 トレーニング教室 16:00-17:30	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 16:15-17:15 キッズ2	キッズスクール ミライク 16:15-17:15 キッズ1・2	【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1・2	19:30							
20:00	【WEB予約・定員11名】	【WEB予約・定員30名】		キッズバレー⑧ 23:10-24:10	キッズスクール ミライク 17:15-18:15 ジュニア	相模原市 元気高齢者 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 16:15-17:15 キッズ2	相模原市 元気高齢者 筋力向上 トレーニング教室 16:00-17:30	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 16:15-17:15 キッズ2	キッズスクール ミライク 16:15-17:15 キッズ1・2	【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1・2	20:00							
20:30	【WEB予約・定員11名】	【WEB予約・定員30名】		キッズバレー⑨ 24:10-25:10	キッズスクール ミライク 17:15-18:15 ジュニア	相模原市 元気高齢者 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 16:15-17:15 キッズ2	相模原市 元気高齢者 筋力向上 トレーニング教室 16:00-17:30	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 16:15-17:15 キッズ2	キッズスクール ミライク 16:15-17:15 キッズ1・2	【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1・2	20:30							
21:00	【WEB予約・定員60名】	【WEB予約・定員30名】	【無料登録制】	キッズバレー⑩ 25:10-26:10	キッズスクール ミライク 17:15-18:15 ジュニア	相模原市 元気高齢者 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 16:15-17:15 キッズ2	相模原市 元気高齢者 筋力向上 トレーニング教室 16:00-17:30	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 16:15-17:15 キッズ2	キッズスクール ミライク 16:15-17:15 キッズ1・2	【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1・2	21:00							
21:30	【WEB予約・定員60名】	【WEB予約・定員30名】		キッズバレー⑪ 26:10-27:10	キッズスクール ミライク 17:15-18:15 ジュニア	相模原市 元気高齢者 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 16:15-17:15 キッズ2	相模原市 元気高齢者 筋力向上 トレーニング教室 16:00-17:30	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 16:15-17:15 キッズ2	キッズスクール ミライク 16:15-17:15 キッズ1・2	【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1・2	21:30							
22:00	【WEB予約・定員60名】	【WEB予約・定員30名】		キッズバレー⑫ 27:10-28:10	キッズスクール ミライク 17:15-18:15 ジュニア	相模原市 元気高齢者 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 16:15-17:15 キッズ2	相模原市 元気高齢者 筋力向上 トレーニング教室 16:00-17:30	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 16:15-17:15 キッズ2	キッズスクール ミライク 16:15-17:15 キッズ1・2	【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1・2	22:00							
22:30	【WEB予約・定員60名】	【WEB予約・定員30名】	【無料登録制】	キッズバレー⑬ 28:10-29:10	キッズスクール ミライク 17:15-18:15 ジュニア	相模原市 元気高齢者 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 16:15-17:15 キッズ2	相模原市 元気高齢者 筋力向上 トレーニング教室 16:00-17:30	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 16:15-17:15 キッズ2	キッズスクール ミライク 16:15-17:15 キッズ1・2	【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1・2	22:30							
23:00	【WEB予約・定員60名】	【WEB予約・定員30名】		キッズバレー⑭ 29:10-30:10	キッズスクール ミライク 17:15-18:15 ジュニア	相模原市 元気高齢者 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 16:15-17:15 キッズ2	相模原市 元気高齢者 筋力向上 トレーニング教室 16:00-17:30	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 16:15-17:15 キッズ2											

	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						パーソナル 30分 担当：塩見					パーソナル 30分 担当：池田									
10:30																				
11:00						アクアダンス 10:45～11:15 増田 祥子			コ&キウ 練習 スタイル							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	SEICA 12:00～13:00					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：中村										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 13:05～13:25						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																				
14:00	スイムスクール (中・上級) 14:00～ 15:00 有料・登録制 担当：池田									アクアアドバンス 13:35～14:05 小川 万里				コ&キウ 練習 スタイル						
14:30						パーソナル 30分 担当：池田				アクアシェイプ 14:15～14:45 小川 万里				コ&キウ 練習 スタイル		Liquid YOGA Latin 14:10～14:55 田中 ひとみ				
15:00	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				
15:30																				
16:00																				
16:30	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						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				
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						パーソナル 30分 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：今井	スイムスクール (中・上級) 20:00～ 21:00 有料・登録制 担当：浦									
20:00										スイムスクール (初・中級) 20:00～ 21:00 有料・登録制 担当：押部	スイムスクール (中・上級) 20:00～ 21:00 有料・登録制 担当：浦									
20:30	スイムトレーニング 20:30～21:00																			
21:00																				
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：押部				
22:00																				
22:30																				

2026年8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／8月1日（土）～8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										
11:00	キッズ 11:00～ 12:00			【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 11:00～ 12:00				
11:30										
12:00	ベビースクール 12:00～13:00									
12:30						週替わりアクア 12：30～13：15 ※決まり次第告知いたします。				
13:00	キッズ 13:15～ 14:15					フィンスイム 13：25～13:45				
13:30										
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					ジュニア1 15:00～16:15				
16:00										
16:30	ジュニア2 16:15～17:15									
17:00										
17:30	ジュニア3 17:15～18:30									
18:00										
18:30	スイムトレーニング 18：30～19：15									
19:00										
19:30						【プール：19:30 CLOSE】 【施 設：20:00 CLOSE】				
20:00										
20:30										
21:00	【プール：20:30 CLOSE】 【施 設：21:00 CLOSE】									

フリー遊泳日
8月7日（金）・20日（木）・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
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

- 8/2：アクアシェイプ45 中谷IR
- 8/9：ヒートアクア10分 浦（12：30～）
- 8/16：アクアダンス30 浦
- 8/23：アクアダンス45 小川IR
- 8/30：リキッドヨガラテン45 田中IR

※内容が変更になる場合もございます。