# 2026/12
# 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

**スタジオA**

チェックイン 8:30

- 9:00 卓球フリー 8:30-9:30
- 9:30 【WEB予約・定員60名】 ZUMBA 9:45-10:30 小林亜紀恵
- 10:00 【WEB予約・定員60名】 エンジョイエアロ 10:45-11:30 小林亜紀恵
- 11:30 【WEB予約・定員60名】 リトモス 12:00-12:45 長沼淳子
- 12:00 【WEB予約・定員60名】 Group Groove 13:05-13:50 神野彪綺
- 13:00 【WEB予約・定員40名】 Group Power 14:10-14:55 神野彪綺
- 14:00 【WEB予約・定員60名】 Group Fight 15:15-16:00 神野彪綺
- 15:00 相模女子大学 提携授業 16:20-17:50
- 16:00 【WEB予約・定員11名】 VOLT BOX 19:30-20:00 大塚陸功
- 16:30 入会1年未満の方 限定クラス
- 17:00 【WEB予約・定員11名】 VOLTBOXビギナークラス 20:25-20:45 大塚陸功
- 17:30 【WEB予約・定員60名】 Group Fight 21:15-22:00 小倉実
- 18:00
- 18:30
- 19:00
- 19:30
- 20:00
- 20:30
- 21:00
- 21:30
- 22:00
- 22:30

**スタジオB**

チェックイン 8:30

- 9:00 【予約不要】 ラジオ体操 9:15-9:30
- 9:30 【WEB予約・定員35名】 太極拳 9:45-10:30 晶
- 10:00 【WEB予約・定員35名】 ヴォーカリズム 10:45-11:30 福嶋純子
- 11:00 【WEB予約・定員35名】 トラディショナルヨーガ 12:00-12:45 MAKIE
- 12:00 【WEB予約・定員30名】 エンジョイエアロ 13:05-13:50 幸田倫史
- 12:30 【WEB予約・定員25名】 バーニングステップ 14:05-14:50 幸田倫史
- 13:00 【WEB予約・定員30名】 アドバンスエアロ 15:05-15:50 幸田倫史
- 13:30
- 14:00 キッズスクール ミライクダンス 16:15-17:15 キッズ
- 14:30
- 15:00 キッズスクール ミライクダンス 17:15-18:15 ジュニア
- 15:30
- 16:00
- 16:30
- 17:00 【WEB予約・定員35名】 Group Centergy 20:15-21:00 神野彪綺
- 17:30
- 18:00 【映像】 Group Blast 21:15-22:15 VR
- 18:30
- 19:00
- 19:30
- 20:00
- 20:30
- 21:00
- 21:30
- 22:00
- 22:30

**アフタースクール**

- キッズスクール ミライク まあむ保育園
- 【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
- 【無料登録制】 サークル 13:45-14:15 白沢翔太
- 1・3週目 ランニング 2・4週目 ウォーキング

マシンジム・プール利用時間は 22：50 まで
施設閉館時間 23：00

### 水曜日

**スタジオA**

チェックイン 8:30

- 9:00 卓球フリー 8:30-9:30
- 9:30 【WEB予約・定員60名】 エンジョイエアロ 9:45-10:15 鈴木宏尭
- 10:00 【WEB予約・定員60名】 バーニングエアロ 10:30-11:15 鈴木宏尭
- 10:30 【WEB予約・定員60名】 MEGADANZ 11:30-12:15 鈴木宏尭
- 11:00 【WEB予約・定員40名】 Group Power 12:30-13:15 大久保東
- 11:30 【WEB予約・定員60名】 Group Groove 13:35-14:20 大久保東
- 12:00 【WEB予約・定員60名】 バレエ ～バーレッスン～ 14:40-15:10 清水祐紀凪
- 12:30 【WEB予約・定員60名】 バレエ 15:25-15:55 清水祐紀凪
- 13:00
- 13:30 キッズバレエ① 16:10-17:10
- 14:00
- 14:30 キッズバレエ② 17:10-18:10
- 15:00
- 15:30 キッズバレエ③ 18:10-19:10
- 16:00
- 16:30
- 17:00 【WEB予約・定員30名】 TOBIPPA 19:35-20:05 綿貫真鈴
- 17:30
- 18:00 【WEB予約・定員40名】 Group Blast 20:25-21:10 綿貫真鈴
- 18:30
- 19:00
- 19:30
- 20:00
- 20:30
- 21:00
- 21:30
- 22:00
- 22:30

**スタジオB**

チェックイン 8:30

- 9:00 【予約不要】 ラジオ体操 9:15-9:30
- 9:30 【WEB予約・定員35名】 やすらぎヨーガ 10:00-10:45 澤谷美和
- 10:00
- 10:30 ベビースクール ミライク 11:00-12:00
- 11:00
- 11:30 【WEB予約・定員35名】 トラディショナルヨーガ 12:25-13:10 田中江里香
- 12:00 【有料登録制】 Dance School60 13:30-14:30 鈴木 宏尭
- 12:30
- 13:00 【WEB予約・定員30名】 ZUMBA 14:45-15:30 HONA
- 13:30
- 14:00
- 14:30 キッズスクール ミライク 16:15-17:15 キッズ2
- 15:00
- 15:30 キッズスクール ミライク 17:15-18:15 ジュニア
- 16:00
- 16:30
- 17:00
- 17:30
- 18:00
- 18:30
- 19:00
- 19:30 【WEB予約・定員35名】 トラディショナルヨーガ 19:30-20:15 盛園尚美
- 20:00
- 20:30 【WEB予約・定員35名】 ピラティス30 20:35-21:05 盛園尚美
- 21:00
- 21:30 【映像】 Group Fight 21:15-22:15 VR
- 22:00
- 22:30

**アフタースクール**

- キッズスクール ミライク まあむ保育園

マシンジム・プール利用時間は 22：50 まで
施設閉館時間 23：00

### 木曜日

**スタジオA**

チェックイン 8:30

- 9:00 卓球フリー 8:30-9:30
- 9:30 【WEB予約・定員60名】 テンパシオン 9:45-10:30 花村理恵
- 10:00 【WEB予約・定員60名】 トラディショナルヨーガ 10:45-11:30 中原邦子
- 10:30 【WEB予約・定員60名】 やさしいピラティス 11:45-12:30 飯島美紀
- 11:00 【WEB予約・定員60名】 リトモス 12:45-13:30 HONA
- 11:30 【WEB予約・定員60名】 ZUMBA 13:45-14:30 田部百合恵
- 12:00 【WEB予約・定員60名】 フラダンス 14:45-15:30 黒岩由佳
- 12:30
- 13:00 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
- 13:30
- 14:00
- 14:30
- 15:00
- 15:30 キッズスクール ミライク 17:15-18:15 RUN
- 16:00
- 16:30 入会1年未満の方 限定クラス
- 17:00 【WEB予約・定員30名】 TOBIPPAビギナークラス 19:00-19:15 小倉実
- 17:30 【WEB予約・定員30名】 TOBIPPA 19:30-20:00 小倉実
- 18:00 【WEB予約・定員60名】 Group Fight 20:25-20:55 小倉実
- 18:30 【WEB予約・定員60名】 Group Groove 21:15-22:00 神野彪綺
- 19:00
- 19:30
- 20:00
- 20:30
- 21:00
- 21:30
- 22:00
- 22:30

**スタジオB**

チェックイン 8:30

- 9:00 【予約不要】 ラジオ体操 9:15-9:30
- 9:30 【WEB予約・定員35名】 Group Centergy 9:45-10:15 飯島美紀
- 10:00
- 10:30 【有料登録制】 【女性専用】 テンスクール 70 10:45-11:55 花村理恵
- 11:00
- 11:30 【有料登録制】 【シニア向けスクール】 REBORNS FIT 60 12:15-13:15 神野彪綺
- 12:00
- 12:30
- 12:30
- 13:00
- 13:30
- 14:00
- 14:30 【WEB予約・定員30名】 Group Fight 14:45-15:30 村田亜弥
- 15:00
- 15:30 キッズスクール ミライク 16:15-17:15 キッズ2
- 16:00
- 16:30 キッズスクール ミライク 17:15-18:15 ジュニア
- 17:00
- 17:30
- 18:00
- 18:30
- 19:00
- 19:30 【WEB予約・定員35名】 Group Centergy 20:15-21:00 都築紀彦
- 20:00
- 20:30
- 21:00
- 21:30 【映像】 Group Power 21:15-22:15 VR
- 22:00
- 22:30

**アフタースクール**

- キッズスクール ミライク まあむ保育園

マシンジム・プール利用時間は 22：50 まで
施設閉館時間 23：00

### 金曜日

**スタジオA**

チェックイン 8:30

- 9:00 卓球フリー 8:30-9:30
- 9:30 【WEB予約・定員60名】 やさしいピラティス 9:45-10:30 盛園尚美
- 10:00 【WEB予約・定員60名】 やすらぎヨーガ 10:45-11:30 盛園尚美
- 10:30 【WEB予約・定員60名】 ジャズダンス NEXT 12:05-12:50 前恵治
- 11:00 【有料登録制】 ジャズダンススクール 60 13:05-14:05 前恵治
- 11:30 有料スクール イベント開催枠 14:10～15:10
- 12:00 【WEB予約・定員60名】 MEGADANZ 15:15-16:00 紗綾
- 12:30 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
- 13:00
- 13:30
- 14:00
- 14:30
- 15:00 キッズスクール チアリーディング 18:00-19:00 ジュニア
- 15:30
- 16:00 【WEB予約・定員11名】 VOLTBOX 19:25-19:55 白沢翔太
- 16:30 【WEB予約・定員40名】 Group Power 20:15-21:00 都築紀彦
- 17:00
- 17:30 【WEB予約・定員60名】 Group Blast 21:15-22:00 都築紀彦
- 18:00
- 18:30
- 19:00
- 19:30
- 20:00
- 20:30
- 21:00
- 21:30
- 22:00
- 22:30

**スタジオB**

チェックイン 8:30

- 9:00 【予約不要】 ラジオ体操 9:15-9:30
- 9:30 【WEB予約・定員30名】 Group Fight 11:00-11:45 天野陽司
- 10:00 【WEB予約・定員35名】 Group Centergy 12:05-12:50 玉木ひとみ
- 10:30 【WEB予約・定員35名】 フラダンス 13:05-13:50 chie
- 11:00 【WEB予約・定員35名】 ヒーリングアロマヨーガ 14:10-14:55 きよみ
- 11:30 【WEB予約・定員35名】 やさしいフリースタイル 15:15-16:00 万里
- 12:00
- 12:30 キッズスクール チアリーディング 16:50-17:50 キッズ
- 13:00
- 13:30
- 14:00
- 14:30
- 15:00
- 15:30
- 16:00
- 16:30
- 17:00
- 17:30
- 18:00
- 18:30
- 19:00
- 19:30 【WEB予約・定員35名】 トラディショナルヨーガ 19:25-20:10 きよみ
- 20:00 【WEB予約・定員35名】 やすらぎヨーガ 20:25-20:55 きよみ
- 20:30
- 21:00
- 21:30
- 22:00
- 22:30

**Reflet studio**

- 【有料登録制】 ホットヨーガ 15:15-16:00 ゆき
- 【有料登録制】 【シニア向けスクール】 REBORNS FIT 60 12:30-13:30 未定

**アフタースクール**

- キッズスクール ミライク まあむ保育園

マシンジム・プール利用時間は 22：50 まで
施設閉館時間 23：00

### 土曜日

**スタジオA**

チェックイン 8:30

- 9:00 キッズスクール ミライク 8:00-9:00 ジュニア
- 9:30 キッズスクール ミライクダンス 9:00-10:00 ジュニア
- 10:00 キッズスクール ミライクダンス 10:00-11:00 キッズ
- 10:30 キッズスクール ミライク 11:00-12:00 RUN
- 11:00 【WEB予約・定員40名】 Group Blast 12:20-13:05 林山幹
- 11:30 【WEB予約・定員60名】 ボディデザインピラティス 13:20-14:05 山岸厚子
- 12:00 【WEB予約・定員60名】 リトモス 14:25-15:10 岩田香織
- 12:30 【WEB予約・定員60名】 フリースタイルSTAGE 15:25-16:10 万里
- 13:00 【WEB予約・定員60名】 Group Fight 16:30-17:15 都築紀彦
- 13:30 【WEB予約・定員60名】 Group Groove 17:35-18:20 都築紀彦
- 14:00
- 14:30
- 15:00
- 15:30
- 16:00
- 16:30
- 17:00
- 17:30
- 18:00
- 18:30
- 19:00
- 19:30
- 20:00
- 20:30
- 21:00
- 21:30
- 22:00
- 22:30

**スタジオB**

チェックイン 8:30

- 9:00 キッズスクール ミライク 8:00-9:00 キッズ1・2
- 9:30 キッズスクール ミライク 9:00-10:00 キッズ2
- 10:00 キッズスクール ミライク 10:00-11:00 キッズ1
- 10:30 キッズスクール ミライク 11:00-12:00 ジュニア
- 11:00 【WEB予約・定員30名】 ボディメイクエアロ 12:20-13:05 山岸厚子
- 11:30 【無料登録制】 ボディメイクサークル 13:40-14:10 白沢翔太
- 12:00 【WEB予約・定員35名】 やさしいフリースタイル 14:25-15:10 万里
- 12:30 【WEB予約・定員35名】 やすらぎヨーガ 15:25-15:55 ゆき
- 13:00
- 13:30 キッズスクール ミライク 16:15-17:15 キッズ1・2
- 14:00
- 14:30 キッズスクール ミライク 17:15-18:15 ジュニア
- 15:00
- 15:30
- 16:00
- 16:30
- 17:00
- 17:30
- 18:00
- 18:30
- 19:00
- 19:30
- 20:00
- 20:30
- 21:00
- 21:30
- 22:00
- 22:30

**アフタースクール**

- キッズスクール ミライク 8:00-9:00 ジュニア

**マシンジム・プール利用時間は20：50まで**
**施設閉館時間 21：00**

- □ の部分は無料登録制のクラスです。参加ご希望の方はフロントでお申し込み下さい。
- □ の部分は初めての方も安心してご参加できるクラスです。
- □ の部分は暗闇の環境で実施するクラスです。
- □ の部分は途中入退場可のVR(バーチャルレッスン)。
- □ の部分は有料登録制のクラスです。※体験ご希望の方はフロントへお声掛けください。
- □ の部分は前回スケジュールから変更があるクラスです。

### 日曜日

**スタジオA**

チェックイン 8:30

- 9:00 キッズスクール ミライク 8:00-9:00 RUN
- 9:30
- 10:00 キッズスクール ミライク 10:00-11:00 RUN
- 10:30 【WEB予約・定員40名】 Group Power 11:25-12:10 神野彪綺
- 11:00 【WEB予約・定員40名】 Group Blast 12:30-13:15 神野彪綺
- 11:30 【WEB予約・定員60名】 Group Fight 13:35-14:20 神野彪綺
- 12:00 【WEB予約・定員11名】 VOLT BOX 14:50-15:20 白沢翔太
- 12:30 【WEB予約・定員11名】 VOLTBOX maximum 15:40-16:10 白沢翔太
- 13:00 【WEB予約・定員11名】 VOLTBOXビギナークラス 16:30～16:50 白沢翔太
- 13:30 入会1年未満の方 限定クラス
- 14:00 スタジオ イベント開催枠 17:30～19:15 **※開催する場合は、別途告知致します。**
- 14:30
- 15:00
- 15:30
- 16:00
- 16:30
- 17:00
- 17:30
- 18:00
- 18:30
- 19:00
- 19:30
- 20:00
- 20:30
- 21:00
- 21:30
- 22:00
- 22:30

**スタジオB**

チェックイン 8:30

- 9:00 キッズスクール ミライク 8:00-9:00 ジュニア
- 9:30 キッズスクール ミライク 9:00-10:00 キッズ1・2
- 10:00
- 10:30 キッズスクール ミライク 10:00-11:00 ジュニア
- 11:00 ベビースクール ミライク 11:00-12:00
- 11:30 【WEB予約・定員35名】 ジャズダンスSTAGE 12:15-13:00 山川弘文
- 12:00 【有料登録制】 ジャズダンススクール 60 13:15-14:15 山川弘文
- 12:30 【無料登録制】 ボディメイクサークル 14:30-15:00 神野彪綺
- 13:00 【WEB予約・定員35名】 ヒーリングアロマヨーガ 15:15-16:00 きよみ
- 13:30
- 14:00 キッズスクール ミライク 16:15-17:15 キッズ1・2
- 14:30
- 15:00 キッズスクール ミライク 17:15-18:15 ジュニア
- 15:30
- 16:00
- 16:30
- 17:00
- 17:30
- 18:00
- 18:30
- 19:00
- 19:30
- 20:00
- 20:30
- 21:00
- 21:30
- 22:00
- 22:30

**Reflet studio**

- 【有料登録制】 ホットヨーガ 10:00-10:45 玉木ひとみ

**マシンジム・プール利用時間は19：50まで**
**施設閉館時間 20：00**

- ・スケジュールは改正時やイベントにより、変更となる場合がございます。予めご了承ください。また急な代行・代替・休講がある場合がございます。
- ・祝日は特別プログラムとなります。その際は別途ホームページにてご案内致します。
- ・レッスン開始後の途中入退場は安全上、また他のお客様のご迷惑となりますのでご遠慮ください。
- ・定員制となっております。WEB予約にてご参加ください。※有料レッスン・バーチャルレッスンを除く。
- ・レッスン予約公開期間は、21日先の同時刻に終了するレッスンまでとなります。
- ・同時予約可能枠数は、メガロスゴールド会員/プラチナ会員等　12枠
  レギュラー会員/アンダー39会員/アンダー32会員/アンダー27会員/パパママ会員　8枠
  デイタイム/ナイト＆ホリデー会員/シニア会員/中学生会員　6枠
- **・WEB予約締切は、レッスン開始の5分前までとなります。**
- **・予約のキャンセル・場所の変更は、レッスン開始の30分前までとなります。**
- ・スタジオへの入場開始はレッスン開始の10分前からとなります。
- **※ホットスタジオレッスンへご参加の方へ**
  **参加の際はバスタオルと１Ｌ程度の水分をお持ちください。**
  熱気の為、平常時より温度や湿度が下がる場合がございます。
  ご理解、ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

# 2026年12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／12月2日(水)～12月28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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23:00 | 【プール：22:30 CLOSE】 | | | | | 【施　設：23:00 CLOSE】 | | | | | | | | | | | | | | |

第二木曜日
12/10（木）に実施します。

**月曜日**
- パーソナル 30分 担当：塩見
- ベビースクール 11:00～12:00
- REBORNS SWIM 12:00～13:00 有料・登録制 担当：池田
- スイムスクール（初級） 13:00～14:00 有料・登録制 担当：塩見
- SEICA 12:00～13:00
- スイムスクール（中上級） 14:00～15:00 有料・登録制 担当：池田
- キッズ 15:00～16:15
- ジュニア1 16:15～17:15
- ジュニア2 17:15～18:15
- ジュニア3 18:15～19:30
- スイムトレーニング 20:30～21:00

**水曜日**
- パーソナル 30分 担当：塩見
- アクアダンス 10:45～11:15 増田　祥子
- コ＆キウ ー練ンオ ス習グー
- REBORNS SWIM 11:20～12:20 有料・登録制 担当：塩見
- マスターズサークル 12：30～13：30 担当：中村
- パーソナル 30分 担当：池田
- キッズ 15:00～16:15
- 【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。
- ジュニア1 16:15～17:15
- ジュニア2 17:15～18:15
- ジュニア3 18:15～19:30
- スイムスクール（初・中級） 20:00～21:00 有料・登録制 担当：アリシア（押部）
- スイムスクール（中・上級） 20:00～21:00 有料・登録制 担当：浦

**木曜日**
- アクアピラティス 10:00～10:20
- パーソナル 30分 担当：池田
- ベビースクール 11:00～12:00
- スイムスクール（初・中級） 12:00～13:00 有料・登録制 担当：キング（塩見）
- SEICA 12:00～13:00
- フィンスイム 13:05～13:25
- アクアアドバンズ 13:35～14:05 小川　万里
- コ＆キウ ー練ンオ ス習グー
- アクアシェイプ 14:15～14：45 小川　万里
- コ＆キウ ー練ンオ ス習グー
- キッズ 15:00～16:15
- ジュニア1 16:15～17:15
- ジュニア2 17:15～18:15
- ジュニア3 18:15～19:30
- パーソナル 30分 担当：浦
- 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
- スイムスクール マスターズクラス 21：00～22：00 担当：藤原

**金曜日**
- アクアダンス 11:00～11:30 中谷　一江
- 平泳ぎ・バタフライ/応用 11：45～12：05
- スイムトレーニング 12：15～12：45
- スイムスクール（中・上級） 13:00～14:00 有料・登録制 担当：池田(中村)
- Liquid YOGA Latin 14:10～14:55 田中　ひとみ
- 【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 15:00～16:15
- ジュニア1 16:15～17:15
- ジュニア2 17:15～18:15
- ジュニア3 18:15～19:30
- マスターズサークル 21:00～22:00 担当：押部

# 2026年12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／12月2日（水）～12月28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 | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| 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 | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | ジュニア1 15:00～16:00 | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | ジュニア2 16:15～17:15 | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | ジュニア3 17:15～18:15 | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | | | |
| 19:00 | スイムトレーニング 18：30～19：15 | | | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | 【プール：19:30 CLOSE】 【施　設：20:00 CLOSE】 | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | |
| 20:30 | 【プール：20:30 CLOSE】 【施　設：21:00 CLOSE】 | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | |

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〉
・5レーン ウォーキング
・4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）
・2レーン 50mコース（50mは立ち止まり不可）
・1レーン 25mコース（25mは立ち止まり不可）

## フリー遊泳日

**12月3日（木）・11日（金）・20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。
※デイタイム会員様は日・祝日はご利用いただけません。

※12月29日(火)～1月2日(金)は年末年始休館日となります。

## 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、定員を制限させて頂きます。
★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。

**日曜日週替わりアクア**
12/6：アクアダンス45　中谷IR
12/13：アクアダンス30　浦コーチ
12/20:リキッドヨガラテン45　田中IR
12/27：アクアダンス45　小川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。