

■営業時間	9:00～23:30	月曜日～木曜日
	9:00～22:00	土曜日
	9:00～20:00	日曜日・祝日
■休館日	毎週金曜日、夏期、年末年始	

出力日 2025/5/14

MEGALOS SOKA Time Lin For Studio , Gym , Re·Self													
	木曜日			土曜日			日曜日						
	スタジオA	スタジオB	Re·Self[有料制]	スタジオA	スタジオB	Re·Self[有料制]	スタジオA	スタジオB	Re·Self[有料制]				
9:00		営業開始 9:00				営業開始 9:00			営業開始 9:00	9:00			
9:30	【定員制 42名】	【定員制 30名】 トラディショナルヨーガ 9:45-10:15 西内 やよい	【女性専用クラス】 ホットヨーガ・ベージック 45 10:55-11:40 西内 やよい	【定員制 48名】	ミライスクール ジュニアクラス 9:00-10:00	スタジオ変更		ミライスクール キッズクラス 9:00-10:00	スタジオ変更	9:30			
10:00	アドバンスエアロ 9:30-10:15 木村 淳			【定員制 48名】 トラディショナルヨーガ 9:45-10:15 中渡 美穂				【女性専用クラス】 ホットヨーガ・ベージック 45 9:45-10:30 mina					
10:30	【定員制 60名】				ミライスクール キッズクラス 10:00-11:00								
11:00	エンジャエアロ 10:30-11:00 木村 淳	【定員制 42名】 バーニングエアロ 10:35-11:05 高木 愛澄		【定員制 60名】	エンジャエアロ 10:30-11:00 高木 愛澄	スタジオ変更	11:00						
11:30	【定員制 60名】	【定員制 40名】 ZUMBA® 11:15-11:45 住吉 真理	【女性専用クラス】 ホットヨーガ・ベージック 45 10:55-11:40 西内 やよい	【定員制 42名】	ミライスクール キッズクラス 11:00-12:00		ホットヨーガ・ベージック 45 11:00-11:45 松原 由香	【定員制 42名】	ミライスクール ベビーミライク 11:00-11:45	ホットヨーガ・ベージック 45 11:00-11:45 mina	11:30		
12:00	【定員制 60名】												
12:30	ZUMBA® 12:05-12:50 住吉 真理	【定員制 40名】 やさしいフリースタイル 12:20-12:50 佐々木 弘美			【定員制 60名】	ミライスクール ジュニアクラス 12:00-13:00		【女性専用クラス】 ホットヨーガ・ベージック 45 12:15-13:00 小見 美雪	【定員制 42名】			12:00	
13:00	【定員制 60名】		ホットヨーガ・ベージック 45 12:30-13:15 やすおか とむこ	【定員制 60名】	やさしいフリースタイル 12:30-13:00 Junko						12:30		
13:30	フリースタイルNEXT 13:10-13:55 佐々木 弘美	【登録制】 シニア向け健康スクール REBORNS FIT 13:30-14:30 今井 あかり	【女性専用クラス】 ホットヨーガ・ベージック 45 12:30-13:15 やすおか とむこ	【定員制 60名】	フリースタイルSTAGE 13:15-13:45 Junko	【定員制 25名】 スタジオベリースタイル(TOBIPPA) 飯島あかね 13:30-13:45	担当変更	Group Fight 12:45-13:30 阿久津 瞭	【映像 定員30名】 Group Fight 12:00-12:30		13:00		
14:00	【定員制 60名】				【定員制 60名】		【定員制 25名】 TOBIPPA 14:00-14:30 飯島 あかね			【定員制 42名】	【映像 定員20名】 Group Blast 13:00-13:30		13:30
14:30	エンジャエアロ 14:10-14:40 荒木 美絵子			【定員制 25名】 ZUMBA® 14:00-14:45 yuriyan						Group Groove 13:50-14:35 山口 菜穂	【定員制 25名】 スタジオベリースタイル(TOBIPPA) 上野 友里絵 13:45-14:00		14:00
15:00	【定員制 48名】	TOBIPPA 14:45-15:15 齋藤 香蓮	担当変更	【定員制 42名】	Group Fight 15:00-15:45 飯島 あかね			Group Power 14:55-15:40 松本 裕介	【定員制 25名】 TOBIPPA 14:15-14:45 上野 友里絵		14:30		
15:30	やすらぎヨーガ 15:00-15:45 荒木 美絵子	【映像 定員20名】 【映像】 Group Blast 15:30-16:00					ホットヨーガ・ベージック 45 15:15-16:00 若本 律子					15:00	
16:00					【定員制 36名】	Group Power 16:10-16:55 阿久津 瞭			【定員制 48名】	【定員制 10名】 VOLTBOX 16:10-16:30 松本 裕介	ホットヨーガ・ベージック 45 15:30-16:15 田丸 めぐみ	15:30	
16:30					キッズ バリエスクール ジュニアクラス 16:00-17:00			トラディショナルヨーガ 16:00-16:45 宮本 知子	【定員制 10名】 VOLTBOX 16:50-17:10 松本 裕介		16:00		
17:00		キッズダンス スクール キッズクラス 16:30-17:30									16:30		
17:30					キッズ バリエスクール 育成クラス 17:15-18:15						17:00		
18:00	キッズ 空手スクール D (無級～5級) 17:30-18:30	キッズダンス スクール ジュニアクラス 17:30-18:30		【無料登録制】	ボディメイクスクール 18:15-18:45 山崎 龍翼						17:30		
18:30											18:00		
19:00	キッズ 空手スクール F (4級以上) 18:40-19:40	【定員制 30名】 バーニングエアロ 19:10-19:40 大江 美貴			【定員制 10名】 VOLTBOX 19:10-19:30 山崎 龍翼	ホットヨーガ・ベージック 45 19:00-19:45 田丸 めぐみ				【無料登録制】 よさこいスクール 19:00-20:00 ※開館前まで予約が必要です。日曜は別途予約にて受付いたします。	18:30		
19:30											19:00		
20:00	【定員制 42名】				【定員制 10名】 VOLTBOX 19:50-20:10 山崎 龍翼						19:30		
20:30	アドバンスエアロ 20:00-20:45 大江 美貴	【定員制 40名】 ZUMBA® 20:15-20:45 Yuriyan									20:00		
21:00	【定員制 60名】										20:30		
21:30	ZUMBA® 21:00-21:30 Yuriyan	【映像 定員30名】									21:00		
22:00		【映像】 LIVE×Real MOSSA 21:30-22:30									21:30		
22:30											22:00		
23:00											22:30		
23:30											23:00		
23:30	マシニング・プール利用時間は 23:20 まで			施設閉館時間 23:30まで			マシニング・プール利用時間は 19:50 まで			施設閉館時間 20:00まで			
				サークル予約について フロントにて登録が必要となります。 サークルにご参加希望の方はフロントまでお越しください。						■スタジオWEB予約について ・全レッスンWEB予約制です。スタジオ予約システムにて事前にご登録の上、ご参加ください。 ※一部有料レッスン・映像レッスンは除く ・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となります。 ・同時予約可能枠数は、ご登録の会員種別によって異なります。 ・WEB予約締め切りは、レッスン開始5分前までです。 ・予約の変更（場所の変更・キャンセル）は、レッスン開始30分前までです。 ・スタジオへの入場は、レッスン開始10分前からです。 ・スタジオへの入場は、ごさいません。開始時刻までにご入場ください。 ・急な休講・変更の場合はございます。 その際は、レッスンにご予約されている皆様へ、スタジオ予約システムにご登録いただいているアドレスへメールにてお知らせいたします。 ・スタジオ予約システムのご利用ができない方の予約方法や、その他ご不明な点がございましたらキャストまでお尋ねください。			
				マシニング・プール利用時間は 21:50 まで			施設閉館時間 22:00まで						
				・携帯電話で代行情報やイベント情報をご閲覧場合はこちらからご確認頂けます。									
													

2025.6月 いちねんサポートスケジュール ～おすすめスタジオプログラム付き～

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		土曜日		日曜日	
	スタート9時 1時間	7時～9時 2時間～12時間	スタート9時 1時間	7時～9時 2時間～12時間	スタート9時 1時間	7時～9時 2時間～12時間	スタート9時 1時間	7時～9時 2時間～12時間	スタート9時 1時間	7時～9時 2時間～12時間	スタート9時 1時間	7時～9時 2時間～12時間
10:00												
10:30												
11:00	10:30-11:00 加藤 聡希子				Infinity Flow 10:45-11:15							
11:30		時間変更 11:15-12:00 加藤 聡希子			11:30-12:00 上野 友恵絵				11:00-11:30 松本 裕介		11:00-11:30 上野 友恵絵	
12:00						12:00-12:45 上野 友恵絵				11:30-12:15 松本 裕介		11:30-12:15 上野 友恵絵
12:30												
13:00			13:00-13:30 山崎 龍翼								13:00-13:30 山崎 龍翼	
13:30												
14:00												
14:30				14:00-14:45 山崎 龍翼			14:00-14:30 熊島あかね		TOBPPA30 14:00-14:30			
15:00							TOBPPA30 14:45-15:15	14:30-15:15 熊島あかね				
15:30									15:00-15:30 山崎 龍翼		15:00-15:30 山崎 龍翼	
16:00										15:30-16:15 山崎 龍翼		
16:30											16:00-16:30 山崎 龍翼	
17:00												
17:30									17:00-17:30 松本 裕介		16:30-17:15 熊島 善達	
18:00	◆Infinityflow 20:00-20:30 ◆TOBPPA30 19:55-20:25		TOBPPA15 ビギナーズ 20:15-20:30									
18:30												
19:00	19:00-19:30 松下 悠夏		19:00-19:30 山崎 龍翼				19:00-19:30 松下 悠夏					
19:30		19:30-20:15 松下 悠夏		19:30-20:15 山崎 龍翼	19:30-20:00 阿久津 恵	VOLTBOK ビギナーズ 20:30-20:50		19:30-20:15 松下 悠夏				
20:00												
20:30					20:30-21:00 阿久津 恵							
21:00			21:00-21:30 山崎 龍翼				21:00-21:30 松下 悠夏					
21:30				21:30-22:15 山崎 龍翼	VOLTBOK 21:05-21:25 21:40-22:00	21:00-21:45 阿久津 恵		21:30-22:15 松下 悠夏				
22:00												
22:30												
23:00												

いちねんサポート スタート
ご入会から1ヶ月目の方ご参加下さい

いちねんサポート プライバシー
ご入会から2～12ヶ月目の方ご参加下さい

■祝日の時間変更
カレンダー上で祝日表記がある日程は、実施時間が下記の通り変更となります。

【平日夜】 19:00～/19:30～開始 ⇒ 16:00～開始
20:00～/20:30～開始 ⇒ 17:00～開始
21:00～開始 ⇒ 18:00～開始

	月 曜 日						火 曜 日						水 曜 日						木 曜 日												
	スクールプール					メンバープール	スクールプール					メンバープール	スクールプール					メンバープール	スクールプール					メンバープール							
	1	2	3	4	5	6	1	2	1	2	3	4	5	6	1	2	1	2	3	4	5	6	1	2	1	2	3	4	5	6	1
9:00	[9:00 OPEN]						[9:00 OPEN]						[9:00 OPEN]						[9:00 OPEN]												
9:30																															
10:00							T-crush 9:40～10:10 小笹																								
10:30	スマイルアクアダンス 10:05～10:35 岩版						幼稚園 10:15～ 11:30						3日・10日開催						アクアアドバンス30 10:05～10:35 Tommy.												
11:00													アクアシェイプ30 10:45～11:15 Tommy.																		
11:30	ベビースクール 11:00～12:00												フンスイム[児童20名] 11:20～11:40 高野						パーソナル レッスン 11:15～												
12:00	クロール・背泳ぎ／応用 12:05～12:25 高野												スイムスクール (有料登録制) 11:45～12:45						ベビースクール 11:00～12:00												
12:30	スイムトレーニング 12:30～13:00 平野						パーソナル レッスン 11:15～												マスターズスクール (有料登録制) 12:00～13:00												
13:00	スイムスクール (有料登録制) 13:00～14:00						1ヵ月 パーソナル 13:00～						フィンスクール登録者 (有料レーン貸し) 12:50～13:50						スイムスクール (有料登録制) 13:00～14:00												
14:00	1ヵ月 パーソナル 14:00～																		1ヵ月 パーソナル 13:30～												
14:30	保育園 14:30～15:30						フィンスクール登録者 (有料レーン貸し) 14:00～15:00						保育園 14:00～ 15:00						REBORN SCHOOL (有料登録制) 14:00～15:00												
15:00																			幼稚園 14:30～15:30												
15:30	<キッズスクール> キッズ						<キッズスクール> キッズ						<キッズスクール> キッズ						<キッズスクール> キッズ												
16:00	<キッズスクール> ジュニア1						<キッズスクール> ジュニア1						<キッズスクール> ジュニア1						<キッズスクール> ジュニア1												
16:30	<キッズスクール> ジュニア2						<キッズスクール> ジュニア2						<キッズスクール> ジュニア2						<キッズスクール> ジュニア2												
17:00	<キッズスクール> ジュニア3						<キッズスクール> ジュニア3						<キッズスクール> ジュニア3						<キッズスクール> ジュニア3												
17:30																															
18:00																															
18:30																															
19:00																															
19:30																															
20:00							選手コース						選手コース						選手コース												
20:30	スイムスクール (有料登録制) 20:30～21:30												スイムスクール (有料登録制) 20:00～21:00																		
21:00							スイムトレーニング 21:00～21:30 後藤						アクアアドバンス30 21:10～21:40 尾形 剛						マスターズサークル (有料登録制) 21:00～22:00												
21:30													フンスイム[児童20名] 21:45～22:05 小笹																		
22:00	フィンスクール登録者 (有料レーン貸し) 21:35～22:35																														
22:30																															
23:00																															
23:30																															

	土 曜 日							日 曜 日						
	スクールプール						メンバープール	スクールプール						メンバープール
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2
9:00	[9:00 OPEN]							[9:00 OPEN]						
9:30	<キッズスクール> ジュニア1							<キッズスクール> ジュニア2						
10:00	<キッズスクール> キッズ							<キッズスクール> ジュニア1						
10:30	ベビースクール 10:30～12:00							<キッズスクール> キッズ						
11:00														
11:30														
12:00														
12:30														
13:00	<キッズスクール> キッズ													
13:30														
14:00	<キッズスクール> ジュニア1													
14:30														
15:00	<キッズスクール> ジュニア2													
15:30														
16:00	<キッズスクール> ジュニア2													
16:30														
17:00	<キッズスクール> ジュニア3													
17:30														
18:00														
18:30														
19:00	マスタースクール (有料登録制) 19:00～20:00													
19:30														
20:00	フインスクール登録者 (有料レーン貸し) 20 : 15～21 : 15													
20:30														
21:00														
21:30														
22:00	【プール : 21:50 CLOSE】 【施 設 : 22:00 CLOSE】							【プール : 19:50 CLOSE】 【施 設 : 20:00 CLOSE】						

6月11日（水）	
6月29日（日）	
【フリー遊泳日について】	
*フリー遊泳日は	のプログラムはお休みになります。
	のプログラムは実施いたします。
◎有料レッスン、スクールは実施いたします。 ◎フリー遊泳日に、普段は実施できないレッスンなど、各種イベントを実施する場合もございます。	
アクアプログラム参加時の注意事項・ご案内	
*同種目で「入門プログラム」と「応用プログラム」併せてのご参加はご遠慮ください。	
*レッスン開始後5分が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。体調に異変を感じた場合は早急に近隣のスイミングスタッフまでお申し出ください。（レッスン前に脈・血圧をご確認ください。）	
*定員制のプログラムに関しましては受付方法が異なります。	
*パーソナルレッスン（P L）は事前予約制（別料金）となります。	
*午前中のアクアは、定員65名となります。	
プールサイドカウンターの台帳に名前を書き、設置してあるバンドを取り、レッスンにご参加ください。	
*アクア台帳に名前を書く際は、水着でお越しください。（私服はご遠慮下さい。）	
施設利用時の注意事項・ご案内	
*ご案内しておりますコース帯は、プール利用状況により変更する場合がございます。予めご了承ください。	
*子どもスクール開始前は、準備のために5分前から利用を制限させていただきます。予めご了承ください。	
パーソナルレッスンのご案内	
■パーソナルレッスン（30分） 参加費 6,050円（税込） 予約開始 毎月20日（休館日の場合は翌営業日） 受付場所 2階メインフロント、プールサイド（TEL予約不可）	
※お一人様最大2名様まで予約可能です。 ※ご予約のレッスンをすべて終了してから次の予約が可能です。 ※プールエリアでご予約可能となります。 ※予約開始は、毎月20日（休館日の場合は翌営業日）からとなります、	
■1ヵ月パーソナルパック（30分×4回、曜日・時間固定） 参加費 18,150円（税込）	
プールフリー開放・ファミリー遊泳のご案内	
■プールフリー開放 時間 14：00～15：30 対象 メガロス会員（全種別）とその家族（3歳以上） 料金 無料	
■ファミリー遊泳 時間 14：00～15：30 対象 メガロス会員（全種別）とその家族（3歳以上） 料金 子ども（中学生まで） 330円（税込） 大人（高校生以上） 550円（税込）	
水中運動サークルのご案内	
■参加費は無料です。 ■ご参加の際は、まいMEGAネットからご予約をお願いいたします。 ■水中運動サークル参加にはご登録が必要となります。受付時間内にフロントにてご登録をお願いいたします。 平日：11：00～20：00 土日祝日：10：00～18：00	
■6月実施日■	
6/17・24日 10：00～10：40	

★プールフリー開放★

6月1日

メガロス会員（全種別）とその家族（3歳以上）の方、無料で

ご参加いただけます。利用方法や利用時間は、ファミリー遊泳と同じです。

★ファミリー遊泳★

6月15日・22日

【プールゾーン利用可能時間】

14:00～15:30

【対象】

メガロス会員（全種別）とその家族（3歳以上）

【料金（税込）】

子ども（中学生まで） 330円（税込）

大人（高校生以上） 550円（税込）

※土日祝日利用が可能なフィットネス会員の方は無料でご利用いただけます。

【定員】

25組

【参加方法】

①2階メインフロントの券売機で、参加人数分のファミリー遊泳券を購入。

②プールサイドにて券を提出する。

※会員の方は、会員証が必要になります。

※会員外の方、また保護者が会員外の場合、同意書の記入と公的身分証明書が必要となります。同意書をご記入後、施設利用証明書をお渡しします。

次回以降、そちらをご提示ください。

※会員会則に準じ、施設利用をお断りする場合がございます。

【ご利用可能な場所】

子ども用スクールロッカー、スクールプール3コース、採暖室

※クラブプール・マッサージ・サウナ・水風呂・大人用クラブロッカーのご利用は出来ませんので、ご了承ください。

【その他】

- ① 着替えは、3階スクールロッカーとなります。
- ② お子様1人でご利用する場合、15級～メガスイマーのメガロス会員で小学生以上に限ります。
※また会員外の方で中学生以下のお子様は必ず保護者同伴をお願いします。
- ③ 30級～16級に該当するお子さまは、メガロスでご用意しております補助具をご利用ください。
- ④ 小さなお子さま連れの保護者の方は、お子さまから目を離さないようにお願いします。
- ⑤ プールに備え付けの道具・おもちゃ以外の持ち込みは禁止です。
- ⑥ カメラ・ビデオの持ち込み・撮影はできません。
- ⑦ その他、利用規則などプールガードの指示に従ってください。
- ⑧ 駐車券はメインフロントにて発行し、精算機にてご清算ください。
- ⑨ ファミリーコースは、所属店舗のみ利用可能です。

★会員以外の方も誘いの上、たくさんの方のご利用をお待ちしております★