

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

MEGALOS SOKA Time Line For Studio, Gym, Re・Self												
	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB
9:00					営業開始 9:00							
9:30	【定員制 42名】	【定員制 40名】	【定員制 36名】	【定員制 40名】※時間変更 加功 9:15-9:45 得字 弘美	【定員制 36名】	【定員制 30名】	【定員制 42名】	【定員制 30名】	【定員制 48名】	ミライスクール ジュニアクラス 9:00-10:00		ミライスクール ジュニアクラス 9:00-10:00
10:00	アドバンスエアロ 9:30-10:15 高木 愛澄	太極拳 9:30-10:00 山崎 雅昭	エンジョイステップ 9:35-10:15 松原 恵子	【定員制 40名】※時間変更	エンジョイステップ 9:45-10:15 城谷 崇仁	トラディショナルヨーガ 9:45-10:30 川谷 幸子	アドバンスエアロ 9:30-10:15 木村 淳	トラディショナルヨーガ 9:45-10:30 西内 やよい	トラディショナルヨーガ 9:30-10:15 中波 美穂		【定員制 60名】	エンジョイエアロ 10:00-10:30 高木 愛澄
10:30	【定員制 42名】	【映像 定員30名】	【定員制 60名】	10:00-10:45 得字 弘美	【定員制 42名】	【女性専用/定員制 30名】	【定員制 60名】	【定員制 40名】	【定員制 42名】	ミライスクール キッズクラス 10:00-11:00		ミライスクール キッズクラス 10:00-11:00
11:00	Group Fight 10:40-11:10 飯島	【映像】 Group Groove 10:30-11:00	エンジョイエアロ 10:35-11:05 松原 恵子		バーニングエアロ 10:30-11:15 城谷 崇仁	infinity flow 10:45-11:15 飯島	エンジョイエアロ 10:30-11:00 木村 淳		バーニングエアロ 10:35-11:05 高木 愛澄		【定員制 42名】	バーニングエアロ 10:45-11:30 高木 愛澄
11:30	【定員制 48名】	【映像 定員30名】	【定員制 60名】	ミライスクール ベビーミライク 11:00-11:45	【定員制 36名】	【無料登録制】※担当者変更 ウォーキングサークル 11:30-12:00 飯島	ZUMBA® 11:15-11:45 住吉 真理	nani aloha 11:15-12:00 木村 淳	アドバンスエアロ 11:20-12:05 高木 愛澄	ミライスクール キッズクラス 11:00-12:00		ミライスクール ベビーミライク 11:00-11:45
12:00	【定員制 48名】	【映像】 Group Centry 11:30-12:15	ジャズダンスSTAGE 11:20-12:05 浅野 智子	【登録制】	【定員制 36名】	【定員制 42名】	【定員制 60名】	【定員制 40名】	【定員制 42名】			
12:30	【定員制 60名】		【定員制 60名】	シニア向け健康スクール REBORNS FIT 12:00-13:00 松本	【定員制 42名】	【映像 定員30名】	ZUMBA® 12:05-12:50 住吉 真理	【定員制 40名】	【定員制 60名】	ミライスクール ジュニアクラス 12:00-13:00		【定員制 36名】
13:00	フラダンス 12:30-13:15 中里 美和子	【定員制 30名】	ZUMBA 12:20-13:05 浅野 智子	【定員制 50名】	【定員制 42名】	【定員制 30名】※プログラム変更	【定員制 60名】	【定員制 40名】	【定員制 60名】			【無料登録制】
13:30	【定員制 60名】	【定員制 30名】	【定員制 40名】	歌うボイスエクササイズ ライト30 13:15-13:45 こーりー	【定員制 60名】	【定員制 25名】	【定員制 60名】	【定員制 40名】	【定員制 60名】			
14:00	ZUMBA 13:30-14:15 木村 真由美	【定員制 30名】	ボディデザインピラティス 13:30-14:15 Junko	【定員制 50名】	【定員制 60名】	【定員制 25名】	【定員制 60名】	【定員制 40名】	【定員制 60名】	【定員制 25名】※担当者変更 スタジオピラティス(TOBIPPA) 三田村 13:30-13:45		【定員制 25名】
14:30	【定員制 48名】	【定員制 30名】	【定員制 36名】	歌うボイスエクササイズ レギュラー30 14:00-14:30 こーりー	【定員制 48名】	【定員制 25名】	【定員制 60名】	【定員制 40名】	【定員制 60名】	【定員制 25名】※担当者変更 TOBIPPA 14:00-14:30 三田村		【定員制 25名】
15:00	トラディショナルヨーガ 14:30-15:15 金木 洋子	ジャズダンスSTAGE 14:25-15:10 増田 優子	Group Blast 14:30-15:00 上野		【定員制 48名】	【定員制 25名】	【定員制 60名】	【定員制 40名】	【定員制 60名】			【定員制 25名】
15:30					【定員制 25名】	【定員制 25名】	【定員制 48名】	【定員制 25名】	【定員制 42名】			【定員制 36名】※担当者変更
16:00	キッズダンス スクール リトルクラス 15:35-16:25				TOBIPPA 15:15-15:45 藤藤		【定員制 48名】	【定員制 25名】※プログラム変更 スタジオピラティス(TOBIPPA) 上野 15:30-15:45	【定員制 42名】	【定員制 25名】		【定員制 36名】
16:30				【映像 定員30名】				【映像 定員30名】	【定員制 36名】※担当者変更			【定員制 10名】※担当者変更
17:00	キッズダンス スクール キッズクラス 16:30-17:30	キッズ バレエスクール リトルクラス 16:30-17:30	ミライスクール キッズクラス 16:30-17:30	【映像 定員30名】				【映像 定員30名】	Group Power 16:20-17:05 阿久津	【定員制 48名】		トラディショナルヨーガ 16:00-16:45 宮本 知子
17:30				【映像 定員30名】								【女性専用クラス/定員制 5名】 ※プログラム変更、担当者変更 VOLTBX 16:50-17:10 大川
18:00	キッズダンス スクール ジュニアクラス 17:30-18:30	キッズ バレエスクール ジュニアクラス 17:30-18:30	ミライスクール ジュニアクラス 17:30-18:30	【映像 定員30名】								
18:30				【映像 定員30名】								
19:00		キッズ バレエスクール 育成クラス 18:30-19:30	【定員制 60名】									
19:30	【定員 42名】		【定員制 36名】	【映像 定員30名】	【定員制 36名】	【定員制 25名】	【定員制 42名】	【定員制 40名】	【定員制 42名】	【定員制 10名】※担当者変更 VOLTBX 19:00-19:20 氏川		【定員制 40名】※担当者変更 VOLTBX 19:35-19:55 氏川
20:00	Group Fight 19:45-20:30 坂上	【定員制 10名】 スタジオピラティス(VOLTBX) 柏谷 20:00-20:20	Group Blast 19:45-20:30 藤藤	【映像 定員30名】	Group Power 19:45-20:30 大川	【定員制 25名】	【定員制 42名】	【定員制 40名】	【定員制 40名】			
20:30	【定員 42名】	【映像 定員30名】	【定員制 42名】	【定員制 25名】	【定員制 36名】	【定員制 10名】※プログラム変更	【定員制 42名】	【定員制 40名】	【定員制 40名】			
21:00	Group Groove 20:45-21:30 柏谷	【映像】 Group Centry 20:45-21:15	【定員制 42名】	【定員制 25名】	【定員制 36名】	【定員制 10名】	【定員制 42名】	【定員制 40名】	【定員制 40名】			
21:30	トラディショナルヨーガ 21:35-22:05 伊藤 朝賀	【定員制 30名】	Group Fight 21:00-21:45 阿久津	【定員制 25名】	【定員制 36名】	【定員制 10名】	【定員制 42名】	【定員制 40名】	【定員制 40名】			
22:00				【無料登録制】								
22:30				よさこいサークル 22:00-23:00 ※期間限定サークルとなります。 日程は別途POPにてご案内いたします。								
23:00												
23:30												

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで

施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで
施設閉館時間 20:00まで

■スタジオWEB予約について

※スタジオWEB予約制です。スタジオ予約システムにて事前に登録の上、ご参加ください。
①一歩予約ボタン・検索ボタンは検索
②レッスン予約は検索後、お名前・お電話番号に該当するレッスンまであります。
③お申し込み後は、ご予約の人数情報により異なります。
④WEB予約制は、レッスン開始前日までです。
⑤予約変更（キャンセル）は、レッスン開始前30分前までです。
⑥キャンセル料金は、レッスン開始前30分前までです。
⑦キャンセル料金は、レッスン開始前30分前までです。
⑧キャンセル料金は、レッスン開始前30分前までです。
⑨キャンセル料金は、レッスン開始前30分前までです。
⑩キャンセル料金は、レッスン開始前30分前までです。

マシジム・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
ご覧頂く場合はこちらから確認頂けます。

の色は毎月変更があるクラスです。

の色は初めての方も、安心して
ご参加できます。の色は初めての方も、安心して
ご参加できます。の色は初めての方も、安心して
ご参加できます。の色は初めての方も、安心して
ご参加できます。の色は初めての方も、安心して
ご参加できます。の色は初めての方も、安心して
ご参加できます。の色は初めての方も、安心して
ご参加できます。

2026.10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		
	スタートクラス 1ヶ月目	アドバンスクラス 2ヶ月目～12ヶ月目	スタートクラス 1ヶ月目	アドバンスクラス 2ヶ月目～12ヶ月目	スタートクラス 1ヶ月目	アドバンスクラス 2ヶ月目～12ヶ月目	スタートクラス 1ヶ月目	アドバンスクラス 2ヶ月目～12ヶ月目	スタートクラス 1ヶ月目	アドバンスクラス 2ヶ月目～12ヶ月目	スタートクラス 1ヶ月目	アドバンスクラス 2ヶ月目～12ヶ月目	
10:00													10:00
10:30	10:30-11:00 持田				infinity flow 10:45-11:15								10:30
11:00									11:00-11:30 持田		11:00-13:30 森		11:00
11:30		11:15-12:00 持田			11:30-12:00 上野						担当者変更		11:30
12:00					担当者変更					11:45-12:30 持田	TOBIPPA ビギナーズ 13:45-14:00	11:45-12:30 森	12:00
12:30						12:15-13:00 上野						担当者変更	12:30
13:00			13:00-13:30 中村	GroupBlast 14:30-15:00		担当者・時間変更			13:00-13:30 氏川		13:00-13:30 持田		13:00
13:30			担当者変更										13:30
14:00				13:45-14:30 飯島									14:00
14:30							14:00-14:30 粕谷					14:15-15:00 持田	14:30
15:00							担当者変更		14:30-15:15 粕谷				15:00
15:30								14:30-15:15 粕谷			15:00-15:30 澤村		15:30
16:00								TOBIPPA ビギナーズ 15:30-15:45		16:00-16:45 氏川	16:00-16:30 齋藤		16:00
16:30										時間変更			16:30
17:00									17:00-17:30 三田村		VOLTBOX 16:50-17:10 (女性限定)	16:45-17:30 齋藤	17:00
17:30									担当者変更				17:30
18:00	VOLTBOX ビギナーズ 20:00-20:20				TOBIPPA ビギナーズ 19:30-19:45								18:00
18:30													18:30
19:00	19:00-19:30 粕谷		19:00-19:30 澤村		19:00-19:30 氏川		19:00-19:30 森						19:00
19:30					担当者変更		担当者変更						19:30
20:00	20:00-20:30 金子			20:00-20:45 氏川	20:30-21:00 金子	19:45-20:30 氏川		19:45-20:30 森					20:00
20:30	担当者変更				担当者変更	担当者変更		担当者変更					20:30
21:00		20:45-21:30 金子	21:00-21:30 氏川	TOBIPPA 21:00-21:30			21:00-21:30 澤村						21:00
21:30		担当者変更				21:15-22:00 金子							21:30
22:00				21:45-22:30 氏川		担当者変更		21:45-22:30 澤村					22:00
22:30							TOBIPPA (女性限定) 21:00-21:30						22:30
23:00													23:00

いちねんサポート スタート
ご入会から1ヶ月目の方ご参加クラス

いちねんサポート アドバンスクラス
ご入会から2～12ヶ月目の方ご参加クラス

■ 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に変更となります。
【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

メガロスフレ草加スケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	土曜日	日曜日	
	Refle Studio	Refle Studio	Refle Studio	Refle Studio	Refle Studio	Refle Studio	
	チェックイン 9 : 00						
9:00							9:00
9:30		【定員 6名】 9:30-10:15 マシンピラティス Total Basic45 飯島			【定員 6名】 9:30-10:15 マシンピラティス Total Basic45 加藤	【定員 11名】 9:45-10:30 ホットヨーガ・ベーシック45 mina	9:30
10:00	【定員 6名】 10:00-10:45 マシンピラティス Total Basic45 加藤						10:00
10:30		【定員 6名】※プログラム追加 10:30-11:15 マシンピラティス Hip & Legs 飯島	【定員 11名】 10:45-11:30 ホットヨーガ・ベーシック 川谷 幸子	【定員 11名】 11:00-11:45 ホットヨーガ・ベーシック45 西内 やよい	【定員 6名】※プログラム,担当者,時間変更 10:40-11:25 マシンピラティス Hip & Legs45 中波 美穂	【定員 11名】 11:00-11:45 ホットヨーガ・ベーシック45 mina	10:30
11:00	【定員 6名】 11:00-11:45 マシンピラティス Hip & Legs45 上野	【定員 6名】※時間変更 11:30-12:15 マシンピラティス Waist45 佐藤			【定員 6名】※プログラム,担当者,時間変更 11:45-12:30 マシンピラティス Total Basic深めるクラス 飯島		11:00
11:30			【定員 11名】※プログラム追加 12 : 00 - 12 : 45 ホットヨーガ・ベーシック45 mina	【定員 11名】 12:15-13:00 ホットヨーガ・ベーシック45 西内 やよい			11:30
12:00	【定員 6名】 12:00-12:45 マシンピラティス Total Basic深めるクラス 加藤	【定員 6名】※プログラム追加 13:00-13:45 マシンピラティス Total Basic45 三田村					12:00
12:30							12:30
13:00							13:00
13:30	【定員 6名】※プログラム追加 13:30-14:15 マシンピラティス Hip & Legs45 齋藤					【定員 6名】※プログラム追加 14:15-15:00 マシンピラティス Total Basic 大嶋	13:30
14:00							14:00
14:30							14:30
15:00						【定員 6名】 15:15-16:00 マシンピラティス Total Basic45 大嶋	15:00
15:30							15:30
16:00					【定員 11名】 16:00-16:45 ホットヨーガ・ベーシック45 岩本 律子	【定員 6名】 16:30-17:15 マシンピラティス Waist45 佐藤	16:00
16:30						【定員 5名】 ※プログラム追加 16:50-17:10 VOLTBOX 大川	16:30
17:00							17:00
17:30					【定員 11名】 17:45-18:30 ホットヨーガ・ベーシック45 田丸 めぐみ		17:30
18:00							18:00
18:30							18:30
19:00	【定員 11名】 19:15-20:00 ホットヨーガ・ベーシック45 田丸 めぐみ	【定員 6名】※時間変更 19:30-20:15 マシンピラティス Total Basic45 大嶋	【定員 6名】 19:10-19:55 マシンピラティス Total Basic45 伊藤 朝賀	【定員 6名】 19:00-19:45 マシンピラティス Total Basic45 佐藤	【定員 11名】 19:00-19:45 ホットヨーガ・ベーシック45 田丸 めぐみ		19:00
19:30							19:30
20:00	【定員 11名】 20:20-21:05 ホットヨーガ・ベーシック45 伊藤 朝賀	【定員 6名】※プログラム追加 20:30-21:15 マシンピラティス Total Basic45 大嶋	【定員 6名】 20:25-21:10 マシンピラティス Hip & Legs45 伊藤 朝賀	【定員 6名】 20:00-20:45 マシンピラティス Waist45 佐藤	TOBIPPA,VOLTBOXに ご参加の方は、室内用シューズを ご用意の上ご参加ください。	チェックアウト 20 : 00	20:00
20:30				【定員 10名】※担当者変更 21:00-21:30 TOBIPPA 稲谷			20:30
21:00				【studio B】	チェックアウト 22 : 00		21:00
21:30							21:30
22:00							22:00
	チェックアウト 23 : 30						

マシンピラティスプログラム名	強度	内容	ご利用案内
Total Basic	★★	マシンピラティスの『基本の動き』を丁寧に 上半身・下半身の様々な筋肉にアプローチをかけていくプログラム	・マシンピラティスのグループレッスンにご参加される方はマシン利用時の安全を考慮し、5本指滑り止め付き靴下の着用が必須となります。 ※着用されていない場合レッスンご参加をお断りいたします。 ・レッスン開始後の途中入退場はご遠慮ください
Hip & Legs	★★★	お尻と脚に向けて集中的に働きかけるプログラム	
Waist	★★★★	腹部とウエストラインを引き締めるプログラム	

Quick Program

10月スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)
11:45	首・肩こりケア 11:45-11:55	腰痛ケア 11:45-11:55	猫背・巻き肩ケア 11:45-11:55	下半身ケア 11:45-11:55
12:45	下半身ケア 12:45-12:55	首・肩こりケア 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55	猫背・巻き肩ケア 12:45-12:55
13:45	首・肩こりケア 13:45-13:55	下半身ケア 13:45-13:55	首・肩こりケア 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55
14:45	猫背・巻き肩ケア 14:45-14:55	首・肩こりケア 14:45-14:55	下半身ケア 14:45-14:55	首・肩こりケア 14:45-14:55
15:45	～今月のプログラム～ ストレッチボール 背骨や骨盤周りをリラックスさせ、姿勢改善を目指すプログラム ウェーブリング 人のカラダにフィットするリングで筋膜リリースやストレッチを行うプログラム コンディショニングボール 下半身の筋膜リリースを行うプログラム。 むくみが気になる方や、関節を動かしやすくした方におすすめ。 MTG×MEGALOSシリーズ MTGの人気商品「Powergun」を使用し、筋肉をほぐしていくプログラム タイガーテール 全身の疲労回復に！血流量の増大・関節可動域の拡大・老廃物の除去・筋肉痛の軽減など期待大！			
16:45				
17:45				
	首・肩こりケア 21:45-21:55	猫背・巻き肩ケア 19:45-19:55		下半身ケア 20:45-20:55

<QuickProgram詳細>

実施場所：2階マシンジム

(中央の黒い椅子： フリースペース：)

参加受付：開始時間10分前

定員：4名

備考：ストレッチボールとウェーブリングはストレッチエリアにて実施いたします。

参加人数に応じてご移動をお願いする場合がございます。

また、当日の状況により実施不可または内容を変更する場合がございます。

予めご了承ください。祝日は休講になります。

担当キャストの状況により、実施できない場合がございます。

予め、ご了承ください。

2026年10月～【暫定版】／メガロス草加 アクアプログラムタイムスケジュール／月曜日～木曜日

	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	2				
9:00	【9:00 OPEN】								【9:00 OPEN】								【9:00 OPEN】								【9:00 OPEN】											
9:30																																				
10:00	アクアダンス 10:05～10:35 近藤								スマイルアクアダンス 9：40～10：10 土屋									アクアアドバンス30 10:05～10:35 Tommy.								アクアアドバンス30 10:05～10:35 細井 知子										
10:30																																				
11:00	ベビースクール 11:00～12:00																	アクアシェイプ30 10:45～11:15 Tommy.								ベビースクール 11:00～12:00										
11:30									マスターズサークル (有料登録制) 11:30～12:30 篠田									フィンスイム〔定員20名〕 11:30～11:50 高野								マスターズスクール (有料登録制) 12:00～13:00 鈴木						パーソナル レッスン 12:00～ 高野				
12:00	平泳ぎ・バタフライ／応用 12:05～12:25 岩阪								クロール・背泳ぎ／応用 12:35～12:55 篠田・土屋		パーソナル レッスン 12:30～ 高野						スイムスクール (有料登録制) 12:00～13:00 初級：近藤 中級：岩阪 上級：高野		パーソナル レッスン 13:00～ 土屋						マスターズスクール (有料登録制) 12:00～13:00 鈴木						パーソナル レッスン 12:30～ 近藤					
12:30	スイムトレーニング 12:30～13:00 土屋								スイムスクール (有料登録制) 13:00～14:00 初中級：土屋 上級：鈴木										フィンスクール (有料登録制) 13:00～14:00 高橋								スイムスクール (有料登録制) 13:00～14:00 初級：岩阪 中級：近藤 上級：松山									
13:00									フィンスクール (有料登録制) 13:00～14:00 初中級：土屋 上級：岩阪											準備								クロール・背泳ぎ／入門 14:00～14:20 高野							REBORNS SCHOOL (有料登録制) 14:00 ～15：00 松山	
13:30	準備 14:15～								フィンスクール レーン貸し (有料登録制) 14:00～15:00									保育園 14:00～ 15:00								準備 14:20～										
14:00	保育園 14:30～15:30																										幼稚園 14:30～15:30									
14:30									準備 15:15～											準備 15:15～																
15:00	＜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								
15:30	＜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								
16:00	＜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								
16:30	＜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								
17:00									選手コース											選手コース		スイムスクール (有料登録制) 20:00～21:00 初級：鈴木 中上級：篠田				選手コース										
17:30	スイムスクール (有料登録制) 20:30～21:30 初級：篠田 赤荻								スイムトレーニング 21:00～21:30 赤荻									アクアアドバンス30 21:10～21:40 尾形 蘭								マスターズサークル (有料登録制) 21:00～22:00 金成										
18:00	フィンスクール (有料登録制) 21:30～22:30 赤荻																																			
18:30																																				
19:00																																				
19:30																																				
20:00																																				
20:30																																				
21:00																																				
21:30																																				
22:00																																				
22:30																																				
23:00																																				
23:30	【プール 23:00 CLOSE】																【施 設 23:30 CLOSE】																			

2026年10月～【暫定版】／メガロス草加 アクアプログラムタイムスケジュール／土曜日～日曜日

土曜日								日曜日								フリー遊泳日							
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	1	2	3	4	5	6	1	2								
【9:00 OPEN】								【9:00 OPEN】															
＜キッズスクール＞ ジュニア1								＜キッズスクール＞ ジュニア2															
＜キッズスクール＞ キッズ								＜キッズスクール＞ ジュニア1															
ベビースクール 10:30～12:00								＜キッズスクール＞ キッズ															
								＜キッズスクール＞ キッズ															
準備 12:45～								＜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 ジュニア1 （少人数）															
＜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2								パーソナル レッスン 15:30～ 高橋															
＜キッズスクール＞ ジュニア2								スイムトレーニング 16:00～16:30 赤荻															
＜キッズスクール＞ ジュニア3								フィンスイム【定員20名】 16:35～16:55 赤荻															
マスターズスクール （有料登録制） 19:00～20:00 篠田								【プール 19:30 CLOSE】 【施 設 20:00 CLOSE】															
フィンスクール （有料登録制） 20:00～21:00 高橋																							
【プール 21:30 CLOSE】 【施 設 22:00 CLOSE】																							

【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。体調に異変を感じた場合は早急にお近く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。

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枠まで予約可能です。
※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、

プールフリー開放・ファミリー遊泳のご案内

現在、休止させていただいております。