# 2025年1月 メガロス立川両館スタジオプログラ

MEGALOS

## 月曜

**北館 Aスタジオ**
- 【定員58名】ボディデザインピラティス30 9:50-10:20 磯崎 晃代
- 【定員50名】らくらくエアロ30 10:40-11:10 西村 知里
- 【定員50名】エンジョイエアロ30 11:25-11:55 田中 八重子
- 【定員50名】バーニングエアロ30 12:10-12:40 田中 八重子
- 【定員50名】Group Fight 30 13:00-13:30 村上 凌伍
- 短期スクール【太極拳】13:45-14:15 原田 正美
- 【定員50名】バーニングエアロ30 14:30-15:00 小山 江里子
- 【定員50名】ZUMBA(30分クラス) 15:15-15:45 小山 江里子
- 【定員50名】ZUMBA(45分クラス) 16:00-16:45 小山 江里子
- 【定員50名】DDD HOUSE WORKOUT 30 18:50-19:20
- 【定員50名】DDD STYLE HIPHOP 30 19:35-20:05 霜田 哲也
- 【定員37名】Group Power 30 20:30-21:00 由井 義浩
- 【定員50名】Group Fight 45 21:20-22:05 由井 義浩

**北館 Bスタジオ**
- 【定員30名】トラディショナルヨーガ30 9:55-10:25 渥美 靖子
- 【定員24名】ボディメイクエアロ30 10:40-11:10 磯崎 晃代
- REBORNSスクール 11:30-12:30
- 【定員30名】太極拳30 12:55-13:25 原田 正美
- 【定員30名】トラディショナルヨーガ45 13:40-14:25 村田 美和
- 【定員30名】バレトンソールシンセシス30 14:40-15:10 村田 美和
- 【定員30名】トラディショナルヨーガ45 15:50-16:35 前田 京子
- 【無料:登録制】BODYMAKEサークル 19:05-19:35 九島 克成
- 【定員15名】VOLTBOX20 20:05-20:25 九島 克成
- 【定員24名】TOBIPPA30 20:50-21:20 九島 克成

**南館 Cスタジオ**
- 営業開始 9:00
- 【定員30名】入門太極拳30 9:30-10:00 増岡 美奈江
- 【定員30名】太極拳30 10:20-10:50 増岡 美奈江
- 【定員30名】トラディショナルヨーガ30 11:10-11:40 TOMO
- 【定員28名】バレエ～バーレッスン～30 12:00-12:30 青山 敦子
- 【定員30名】バレエ30 12:50-13:20 青山 敦子
- REBORNSスクール 13:35-14:35
- ◎キッズスクール ミライク 15:30-16:30
- ◎キッズスクール ミライク 16:30-17:30

営業開始 7:00

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

## 火曜

**北館 Aスタジオ**
- 【定員58名】背骨コンディショニング30 8:25-8:55 志田 香織
- 【定員58名】健美操30 9:15-9:45 志田 香織
- 【定員50名】バーニングエアロ30 10:00-10:30 MIRAY
- 【定員37名】ボディメイクエアロ30 10:50-11:20 MIRAY
- 【定員50名】フラダンス30 11:40-12:10 Sachi
- 【定員50名】Group Groove 30 12:25-12:55 松澤 みどり
- 【定員58名】トラディショナルヨーガ30 13:15-13:45 丸橋 広実
- 【定員37名】ジャイロキネシス30 14:05-14:35 丸橋 広実
- 【定員50名】ジャズダンスSTAGE30 14:50-15:20 楓 沙樹
- 【定員50名】ZUMBA(30分クラス) 19:00-19:30 sekine
- 【定員50名】Group Fight 30 19:45～20:15 武田 裕
- 【定員37名】Group Power 45 20:35-21:20 鈴木 琴巳

**北館 Bスタジオ**
- REBORNSスクール 9:30-10:30
- 【定員15名】VOLTBOX20 10:55-11:15 大野 梨江
- 【定員30名】ボディデザインピラティス30 11:45-12:15 葉月 ちひろ
- 【定員24名】TOBIPPA30 13:05-13:35 勝然 美帆
- 【定員30名】バレエ～バーレッスン～30 14:00-14:30 楓 沙樹
- 【定員20名】美脚ヨーガ30 14:50-15:20 渥美 靖子
- 【無料:登録制】ランニングサークル 15:45-16:15 大野 梨江
- 【定員24名】TOBIPPA30 18:45-19:15 市川 将
- 【定員24名】ビギナークラス TOBIPPA30 19:35-20:05 市川 将

営業開始 7:00

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

**北館 Aスタジオ**
- 【定員50名】Be FREE DANCE45 9:00-9:45 辻 真由美
- 【定員50名】Be FREE DANCE 30 10:00-10:30 辻 真由美
- 【定員50名】シアターダンス30 11:00-11:30 打越 麗子
- 【定員58名】トラディショナルヨーガ30 11:50-12:20 中村 まさみ
- 【定員50名】ZUMBA(45分クラス) 13:00-13:45 TOMOKO
- 【定員58名】背骨コンディショニング45 14:05-14:50 志田 香織
- 【定員50名】アドバンスエアロ30 15:15-15:45 秋山 美由紀
- 【定員37名】バーニングステップ30 16:05-16:35 秋山 美由紀
- 【無料:登録制】健康サークル 18:45-19:15 荒井 幸紀
- 【定員50名】Group Groove 45 19:45-20:30 一宮 純子
- 【定員37名】Group Blast 45 21:00-21:45 一宮 純子

**北館 Bスタジオ**
- 【定員30名】エンジョイエアロ45 9:30-10:15 尾崎 全子
- REBORNSスクール 10:30-11:30
- 【無料:登録制】ウォーキングサークル 11:45-12:15 荒井 幸紀
- 【定員20名】美曲線ヨーガ30 12:35-13:05 中村 隆
- 【定員30名】シェイプヨーガ30 13:20-13:50 中村 隆
- REBORNS ATHLETE 14:10-15:10
- ◎キッズスクール ミライク 15:30-16:30
- ◎キッズスクール ミライク 16:30-17:30
- ◎キッズスクール ミライクRUN 17:30-18:30
- 【定員30名】トラディショナルヨーガ30 19:00-19:30 小田 忠明
- 【定員30名】パワーヨーガ30 19:45-20:15 小田 忠明
- 【定員30名】リトモス30 20:40-21:10 三嶋 喜美代
- 【定員30名】リトモス30 21:20-21:50 三嶋 喜美代

**南館 Cスタジオ**
- 営業開始 9:00
- ◎ベビーミライクスクール 10:45-11:30
- 【定員30名】ボディデザインピラティス30 12:00-12:30 MARIKO
- 【定員30名】トラディショナルヨーガ30 12:45-13:15 MARIKO
- 短期スクール【バレエ】14:00-15:15 青山 敦子
- 【定員30名】太極拳30 16:00-16:30 増岡 美奈江
- 短期スクール【太極拳】16:45-17:15 増岡 美奈江
- 【有料スクール】Reflet Total Beauty School 19:00-20:00

営業開始 7:00

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

**北館 Aスタジオ**
- 【定員50名】トラディショナルヨーガ30 9:00-9:30 松村 絵菜
- 【定員50名】エンジョイエアロ30 9:50-10:20 松原 恵子
- 【定員37名】エンジョイステップ30 10:40-11:10 松原 恵子
- 【定員50名】エンジョイエアロ30 11:30-12:00 城谷 崇仁
- 【定員58名】ボディデザインピラティス45 12:25-13:10 磯崎 晃代
- 【定員50名】アドバンスエアロ45 13:40-14:25 小山 江里子
- 【定員50名】ZUMBA(30分クラス) 14:40-15:10 小山 江里子
- 【定員50名】ジャズダンスSTAGE30 15:25-15:55 KITAHARA
- 短期スクール【ジャズダンス】16:10-16:40 KITAHARA
- 【定員58名】Group Centergy 45 19:20-20:05 鈴木 琴巳
- 【定員37名】Group Blast 45 20:25-21:10 桂 美佳
- 【定員50名】Group Fight 45 21:30-22:15 桂 美佳

**北館 Bスタジオ**
- 【定員30名】ZUMBA(30分クラス) 9:50-10:20 松澤 みどり
- 【定員30名】ボディデザインピラティス30 10:40-11:10 城谷 崇仁
- 【定員30名】フリースタイルSTAGE ～HIP HOP～45 11:30-12:15 SAKURA
- 短期スクール【ピラティス】13:25-14:25 磯崎 晃代
- 【定員30名】やさしいジャズダンス30 14:40-15:10 KITAHARA
- ◎キッズスクール ミライク 15:30-16:30
- ◎キッズスクール ミライク 16:30-17:30
- ◎キッズスクール ミライクRUN 17:30-18:30
- 【定員30名】アドバンスエアロ45 19:00-19:45 高木 愛澄
- 【定員15名】VOLTBOX20 20:50-21:10 青木 陽

**南館 Cスタジオ**
- 営業開始 9:00
- REBORNSスクール 10:30-11:30
- 【定員30名】ヴォーカリズム45 13:40-14:25 玉澤 明人
- 【定員30名】ハーモニズム30 14:40-15:10 玉澤 明人
- ◎キッズスクール ミライク 16:30-17:30

営業開始 7:00

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

**南館 Cスタジオ**
- 営業開始 9:00
- 【定員30名】9:30-10:00 健美操30 磯崎 晃代
- 【定員30名】すっきりストレッチ40 11:50-12:30 小林 亜紀恵
- 【定員30名】ヒーリングアロマヨーガ30 13:45-14:15 田中 江里香
- 【定員30名】ヒーリングアロマヨーガ30 14:30-15:00 田中 江里香
- ◎キッズスクール ミライク 15:30-16:30
- ◎キッズスクール ミライク 16:30-17:30
- 短期スクール【バレエ初中級】17:45-18:45 前田 薫

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

**北館 Aスタジオ**
- 営業開始 10:00
- 【定員50名】バーニングエアロ30 10:25-10:55 萩原 由香里
- 【定員37名】バーニングステップ30 11:15-11:45 秋山 美由紀
- 短期スクール【ステップ】12:00-12:45 秋山 美由紀
- 【定員50名】ZUMBA(30分クラス) 13:05-13:35 松澤 みどり
- 【定員50名】アドバンスエアロ30 13:50-14:20 小林 亜紀恵
- 【定員50名】ZUMBA(30分クラス) 14:35-15:05 小林 亜紀恵
- 【定員37名】ボディメイクエアロ30 15:20-15:50 小田 忠明
- 【定員37名】エンジョイステップ30 16:10-16:40 小田 忠明
- 【定員37名】Group Power 30 17:00-17:30 由井 義浩
- 【定員50名】Group Fight 45 17:50-18:35 武田 裕
- 【定員50名:VR】【映像】Group Centergy 30 19:05-19:35
- 【定員50名:VR】【映像】Group Groove 30 19:55-20:25

**北館 Bスタジオ**
- 【定員30名】バーニングエアロ30 10:30-11:00 秋山 美由紀
- 【定員30名】エンジョイエアロ30 11:15-11:45 萩原 由香里
- ◎キッズスクール ミライク 12:00-13:00
- ◎キッズスクール ミライク 13:00-14:00
- ◎キッズスクール ミライク 14:00-15:00
- 【定員15名】VOLTBOX20 15:30-15:50 中川 梨沙
- 【定員30名】Group Centergy 30 16:20-16:50 松澤 みどり
- 【定員30名】【女性限定】infinity flow 30 17:05-17:35 松澤 みどり
- 【定員24名】ビギナークラス TOBIPPA30 18:00-18:30 中川 梨沙
- 【定員24名】TOBIPPA30 18:50-19:20 中川 梨沙

**南館 Cスタジオ**
- 営業開始 8:00
- ◎キッズスクール ミライク 8:00-9:00
- ◎キッズスクール ミライク 9:00-10:00
- ◎キッズスクール ミライク 10:00-11:00
- 【定員30名】トラディショナルヨーガ30 11:15-11:45 浅賀 麻実
- 【定員30名】美骨盤ヨーガ30 12:00-12:30 中村 まさみ
- 【定員30名】バレトンソールシンセシス30 12:45-13:15 中村 まさみ
- 【定員30名】やさしいジャズダンス30 13:30～14:00 嶋田 真
- 【定員30名】ジャズダンス STAGE30 14:15-14:45 嶋田 真
- 短期スクール【ジャズダンス】15:00-16:00 嶋田 真
- 短期スクール【バレエ】16:15-17:30 泉 恵理
- 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

営業開始 10:00

マシンジム・プール利用時間は 21:50 まで 施設閉館時間 22:00

## 日曜

**北館 Aスタジオ**
- 営業開始 10:00
- 【定員50名】らくらくエアロ30 10:45-11:15 比気 桂子
- 【定員50名】ZUMBA(45分クラス) 11:30-12:15 比気 桂子
- 【定員37名】Group Blast 30 12:35-13:05 土屋 京子
- 【定員58名】トラディショナルヨーガ30 13:30-14:00 阿内 京子
- 【定員58名】Group Centergy 30 14:15-14:45 鈴木 琴巳
- 【定員50名】ジャズダンス STAGE30 15:10-15:40 大内 れい子
- 短期スクール【ジャズダンス】16:00-17:00 大内 れい子
- 【定員50名】Group Groove 45 17:15-18:00 一宮 純子
- 【定員50名】Group Fight 30 18:15-18:45 一宮 純子

**北館 Bスタジオ**
- 【定員30名】バレエ～バーレッスン～30 10:30-11:00 KAKO
- 【定員30名】バレエ30 11:15-11:45 KAKO
- ◎キッズスクール ミライク 12:00-13:00
- ◎キッズスクール ミライク 13:00-14:00
- 【無料:登録制】ランニング＆ウォーキングサークル 14:20-14:50 九島 克成
- 【定員24名】TOBIPPA30 15:10-15:40 一宮 純子
- 【定員30名】アドバンスエアロ30 16:00-16:30 MIRAY
- 【定員15名】VOLTBOX20 17:00-17:20 中川 梨沙
- 【定員15名】VOLTBOX20 17:40-18:00 中川 梨沙

**南館 Cスタジオ**
- 営業開始 8:00
- ◎ベビーミライクスクール 10:45-11:30
- 【定員30名】ヒーリングアロマヨーガ45 12:35-13:20 加藤 聖子
- 【定員30名】バレエ45 14:30-15:15 前田 薫
- 短期スクール【バレエ初中級】15:25～16:25 前田 薫
- マシンジム・プール利用時間は 17:50 まで 施設閉館時間 18:00

営業開始 10:00

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

## スタジオプログラムのご案内

- ■映像レッスンについて
  - ・WEB予約は不要です。レッスン開始前までにスタジオにお越しください。
  - ・参加は先着順となります。
- ■初めての方も安心してご参加できるレッスンです。
- ■変更レッスン
- ■ビギナーレッスン:入会して1年未満の方が対象　入会月の翌年の月末まで参加可能

## スタジオWEB予約のご案内

・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までとなります。
・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。
・スタジオへの入場順は、ございません。開始時刻までにご入場ください。
・急な休講・変更の場合がございます。
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。

**・全クラス定員制となっております。WEB予約にてご参加ください。**
**・レッスン間においては換気・除菌・清掃の実施を徹底いたします。**

**※プール・短期スクール（有料）プログラムのご案内**
**プールプログラム、短期スクール（有料登録制）プログラムに関しては、別紙のプログラムをご確認いただきますようお願いいたします。**

# 【暫定版】2025年1月／メガロス立川【北館・南館】 アクアプログラムタイムスケジュール／月曜日～木曜日／1月1日(水)～

**【年末年始休館日】北館：12月29日(日)～１月3日(金)　南館：12月29日(日)～1月2日(木)　※南館1月3日(金)短縮営業8：00～18：00**

## 月曜日

### 北館 スイムスクール体験受付中

【7:00 OPEN】

- スイムスクール 中級 11:00～12:00 (有料登録制) 加藤 静香
- ★ゆっくり歩行 12:10～12:30 小島 博史
- ★スイムスクール 初級 13:00～14:00 (有料登録制) 渡邉 大輝
- キッズパーソナルレッスン (KAICA) 15:00～16:00

### 南館 パーソナルレッスン受付中

【9:00 OPEN】

- ★ヌードルあくあ 10:30～11:00 坂口 典子　定員35名
- ★アクアダンス 11:10～11:40 坂口 典子
- ★スイムスクール 初中級 12:00～13:00 (有料登録制) 眞知田 麻由子
- ★パーソナルレッスン 13:00～13:30 中津川 康恵
- スイムスクール 中上級 14:00～15:00 (有料登録制) 中津川 康恵
- 準備 15:20～15:30
- <キッズスクール> KIDS 15:30～16:30
- <キッズスクール> Jr1 16:30～17:30
- <キッズスクール> Jr2 17:30～18:30
- 片付け 18:30～18:40
- アクアシェイプ 20:10～20:40 中桐 桃代

【プール：22:50 CLOSE】【施 設：23:00 CLOSE】

## 火曜日

### 北館 パーソナルレッスン受付中

【7:00 OPEN】

- ★パーソナルレッスン 10:00～10:30 川田 夏海
- 準備 10:20～10:30
- <ベビースクール> 10:30～12:00
- 片付け 12:00～12:10
- スイムトレーニング30 12:15～12:45 中津川 康恵
- ★アクアダンス 14:05～14:35 中桐 桃代
- 準備 15:15～15:30
- <キッズスクール> KIDS 15:30～16:30
- <キッズスクール> Jr1 16:30～17:30
- <キッズスクール> Jr2 17:30～18:30
- 片付け 18:30～18:40
- ※1
- スイムトレーニング30 20:30～21:00 多田 将規

【プール：22:50 CLOSE】【施 設：23:00 CLOSE】

### 南館 休館日

休館日

## 水曜日

### 北館 背泳ぎ

【7:00 OPEN】

- ★パーソナルレッスン 10:00～10:30 川田 夏海
- スイムスクール 中上級 10:30～11:30 (有料登録制) 川田 夏海
- アクアダンス 11:50～12:20 川田 夏海
- ★スイムスクール 初中級 13:00～14:00 (有料登録制) 中津川 康恵
- クロール・背泳ぎ（応用） 14:05～14:25 中津川 康恵
- スイムトレーニング45 14:30～15:15 川田 夏海
- 準備 15:15～15:30
- <キッズスクール> KIDS 15:30～16:30
- <キッズスクール> Jr1 16:30～17:30
- <キッズスクール> Jr2 17:30～18:30
- 片付け 18:30～18:40
- ※1

【プール：22:50 CLOSE】【施 設：23:00 CLOSE】

### 南館 スイムスクール体験受付中

【9:00 OPEN】

- 準備 9:50～10:00
- <ベビースクール> 10:00～10:45
- 片付け 10:45～10:55
- ★スイムスクール 初中級 12:30～13:30 (有料登録制) 萩原 淳
- ★Liquid YOGA 14:05～14:35 小川 万里
- アクアシェイプ 14:45～15:15 小川 万里
- 準備 15:20～15:30
- <キッズスクール> KIDS 15:30～16:30
- <キッズスクール> Jr1 16:30～17:30
- <キッズスクール> Jr2 17:30～18:30
- 片付け 18:30～18:40
- 担当者変更
- マスターズサークル 21:00～22:00 (有料登録制) 田村 圭輔

【プール：22:50 CLOSE】【施 設：23:00 CLOSE】

## 木曜日

### 北館 背泳ぎ

【7:00 OPEN】

- ★パーソナルレッスン 10:00～10:30 川田 夏海
- ★すっきり肩・腰・膝 10:35～10:55 川田 夏海
- ★REBORNS SWIM★ 11:00～12:00
- ★パーソナルレッスン 11:00～11:30 中津川 康恵
- クロール・背泳ぎ（入門） 12:05～12:25 綿貫 美重
- スイムスクール 上級 13:00～14:00 (有料登録制) 川田 夏海
- アクアアドバンス 14:05～14:35 中桐 桃代
- ★パーソナルレッスン 14:45～15:15 川田 夏海
- 準備 15:15～15:30
- <キッズスクール> KIDS 15:30～16:30
- <キッズスクール> Jr1 16:30～17:30
- <キッズスクール> Jr2 17:30～18:30
- 片付け 18:30～18:40
- ※1
- ★スイムスクール 初中級 19:00～20:00 (有料登録制) 多田 将規
- スイムスクール 上級 19:00～20:00 (有料登録制) 兵頭 愛
- スイムトレーニング30 20:30～21:00 多田 将規

【プール：22:50 CLOSE】【施 設：23:00 CLOSE】

### 南館 パーソナルレッスン受付中

【9:00 OPEN】

- 準備 9:45～10:00
- <キッズイベントレッスン> 10:00～12:00
- 片付け 12:00～12:15
- 準備 15:20～15:30
- <キッズスクール> KIDS 15:30～16:30
- <キッズスクール> Jr1 16:30～17:30
- <キッズスクール> Jr2 17:30～18:30
- 片付け 18:30～18:40

【プール：22:50 CLOSE】【施 設：23:00 CLOSE】

---

裏面 キッズスクール中のプールエリア利用に関してをご確認ください。

裏面 キッズスクール中のプールエリア利用に関してをご確認ください。

裏面 キッズスクール中のプールエリア利用に関してをご確認ください

# 【暫定版】2025年1月／メガロス立川【北館・南館】 アクアプログラムタイムスケジュール／金曜日～日曜日／1月1日(水)～

**【年末年始休館日】北館：12月29日(日)～１月3日(金)　南館：12月29日(日)～1月2日(木)　※南館1月3日(金)短縮営業8：00～18：00**

## 金 曜 日

### 北館　休館日

休館日

### 南館

【9:00 OPEN】

- ★ゆっくり歩行 11:30～11:50 綿貫 美重
- ★パーソナルレッスン 12:00～12:30 眞知田 麻由子
- ★Liquid YOGA 13:50～14:20 さとう ゆかり
- ★アクアダンス 14:30～15:00 さとう ゆかり
- 準備 15:20～15:30
- <キッズスクール> KIDS 15:30～16:30
- <キッズスクール> Jr1 16:30～17:30
- <キッズスクール> Jr2 17:30～18:30
- 片付け 18:30～18:40
- キッズパーソナルレッスン (KAICA) 18:40～19:30
- スイムトレーニング45 20:45～21:30 横尾 帆南

【プール：22:50 CLOSE】
【施 設：23:00 CLOSE】

## 土 曜 日

### 北館　パーソナルレッスン受付中

【10:00 OPEN】

- 準備 10:20～10:30
- <ベビースクール> 10:30～12:00
- 片付け 12:00～12:10
- マスターズサークル 13:00～14:00 (有料登録制) 多田 将規
- 準備 14:15～14:30
- <キッズスクール> KIDS 14:30～15:30
- <キッズスクール> Jr1 15:30～16:30
- <キッズスクール> Jr1 16:30～17:30
- <キッズスクール> Jr2 17:30～18:30
- 片付け 18:30～18:40

【プール：21:50 CLOSE】
【施 設：22:00 CLOSE】

### 南館　フィンスクール体験受付中

【8:00 OPEN】

- 準備 8:20～8:30
- <キッズスクール> Jr1 8:30～9:30
- <キッズスクール> Jr1 9:30～10:30
- <キッズスクール> KIDS 10:30～11:30
- 片付け 11:30～11:40
- ★スイムスクール 初中級 12:00～13:00 (有料登録制) 田村 圭輔
- スイムスクール 上級 12:00～13:00 (有料登録制) 長田 唯
- <キッズスクール> Jr2 13:00～14:00
- 片付け 14:00～14:10
- ★アクアダンス 14:15～14:45 中桐 桃代
- Liquid YOGA Latin 14:55～15:25 中桐 桃代
- フィンスクール 中上級 16:00～17:00 (有料登録制) 横尾 帆南
- キッズパーソナルレッスン (KAICA) 17:00～18:00

※1

下記
キッズスクール中のプールエリア利用に
関してをご確認ください。

【プール：19:50 CLOSE】
【施 設：20:00 CLOSE】

## 日 曜 日

### 北館　パーソナルレッスン受付中

【10:00 OPEN】

- <キッズスクール> KIDS 10:00～10:30
- 片付け 10:30～10:40
- スイムスクール マスターズ 11:00～12:00 (有料登録制) 山田 泰史
- スイムスクール 中級 13:00～14:00 (有料登録制) 多田 将規
- 今後、以下の時間帯でイベントが実施される可能性がございます。 15:30～18:00 予めご了承ください。

【プール：19:50 CLOSE】
【施 設：20:00 CLOSE】

### 南館　フィンスクール体験受付中

【8:00 OPEN】

- 準備 8:20～8:30
- <キッズスクール> Jr1 8:30～9:30
- <キッズスクール> Jr2 9:30～10:30
- <キッズスクール> Jr1 10:30～11:30
- <キッズスクール> KIDS 11:30～12:30
- 片付け 12:30～12:40
- 準備 13:20～13:30
- <ベビースイミング> 13:30～14:15
- 片付け 14:15～14:25
- スイムトレーニング30 14:25～14:55 二宮 知紀
- キッズパーソナルレッスン (KAICA) 15:00～15:30
- ★フィンスクール 初中級 15:30～16:30 (有料登録制) 児玉 純
- キッズパーソナルレッスン (KAICA) 15:30～16:30
- キッズパーソナルレッスン (KAICA) 16:30～17:30

【プール：17:50 CLOSE】
【施 設：18:00 CLOSE】

**★のついているレッスンは初めての方でも安心してご参加できるレッスンです。**

**キッズスクール中のプールエリア利用に関して**

**※1の表記となっている**
**北館　火曜日・水曜日・木曜日　16:30～17:30**
**水曜日　17:30～18:40**
**土曜日　14:20～18:40**
**以上の日時はキッズスクール開催に伴い、大人の方のご利用可能レーンが2コースとなる場合がございます。**
**この場合、コースは「泳ぐコース(練習用25Mコース)」「ウォーキングコース」のご利用となります。**
**また、レーンの幅が狭くなるためご利用の際には十分ご注意願います。**
**ご不便とご迷惑をおかけいたしますが、ご理解・ご協力の程、どうぞよろしくお願い申し上げます。**

## 1月のフリー遊泳日

**北館：毎月0のつく日　南館：毎月5のつく日**

**北館：　1月20日(月)・30日(木)**
**南館：　1月5日(日)・15日(水)・25日(土)**

★泳法・コンディショニングシリーズのプログラムが中止となり、その時間帯フリーでプールをご利用いただけます。

★スイムスクール・フィンスクール・マスターズサークル・ キッズスクール・ベビースクールは通常通り実施いたします。

★パーソナルレッスン・ハイドロトーンパーソナル、キッズパーソナルレッスンは通常通り実施いたします。

★ダンス系プログラムは通常通り実施いたします。※北館水曜日アクアダンスは休講となります。

★イベント開催によりレーンを使用させていただく場合がございます。予めご了承ください。

★担当未確定の箇所は、担当が決まり次第ご案内させていただきます。

## 祝日短縮営業に伴うアクアプログラム休講日

**1月13日（月・祝）**

※祝日短縮営業時間は北館19：50まで/南館17：50までとなりますのでそれ以降のレッスンは休講となります。

## アクアプログラム参加方法

①レッスン開始1時間前より受付いたします。
②アクアプログラム参加者台帳にお名前をご記入ください。 ※代筆はご遠慮ください
③参加者台帳、日付欄にチェックをしてください。
④レッスン開始前までに準備運動・脈の確認・ウォーミングアップを行ってください。
⑤開始時間になりましたらレーンにお集まりください。

## アクアプログラム参加時の注意事項・ご案内

＊皆様の体力・泳力のより良い向上のためにも、
同種目での「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いただいております。
「スイムトレーニング（入門）」と「スイムトレーニング」のご参加に関しても同様です。

＊アクアプログラムに参加される場合は、プールカウンターにて受付が必要となります。
(レッスン開始の1時間前より受付開始)

＊レッスン開始5分以降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。

＊レッスン開始時刻に参加者がいない場合はクローズとなります。

＊スイムスクール・フィンスクール・マスターズサークルは、有料登録制（別料金）となります。
＊パーソナルレッスンは事前予約制（別料金）となります。

＊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キャストまで
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。）

＊フリー遊泳日の日は、イベントレッスンを開催させていただく事がございます。

＊祝日やスクール休講の場合は、スケジュールが変わる場合もございますのでご了承ください。

## 施設利用時の注意事項・ご案内

＊プールエリアご利用の際は必ずシャワーを浴び、お化粧を落とし、貴金属類は外してください。(時計も含む)
但し、ゴム・布製の物は着用可能です。(ウォーキングやリラクゼーションプールのみの利用でも同様)

＊すべてのタイプの水着での利用が可能です。

＊水分補給はこまめに行いましょう。補給する際はプールから上がるようお願いいたします。

＊ご案内しておりますコース帯はプールの利用状況により変更する場合があります。予めご了承ください。

## パーソナルレッスン予約方法

＊プールカウンターにて受付いたします。

＊前月20日から、翌月分のご予約ができます。（20日が休館日の場合は翌営業日から）

＊おひとり様最大4枠まで。（北館・南館それぞれ2枠まで）

＊申込用紙兼入金用紙をお渡しいたしますので、メインフロントにてご入金をお願いいたします。

＊パーソナルレッスンのため、急速レーンを利用する場合がございますので、ご了承ください。

## マスターズサークル・スイムトレーニング時のコース帯について

＊マスターズサークル・スイムトレーニングのレッスンにおいて、安全面を考慮するため
少人数でもレーンを拡大してレッスンを行う可能性がございます。予めご了承ください。

## 各種パーソナルレッスンのご案内

**■SEICA（月4回・60分/回）**
参加費　スイムスクール会員：38,720円（税込）　一般：48,400円（税込）

**■PL60（1回60分）**
参加費　スイムスクール会員：12,100円（税込）　一般：14,520円（税込）

**～受付の流れ～**
①プール、電話、フロントにて受付
②担当コーチとスケジュールを決定
③フロントにてご入金、レッスン開始