2026年11月 メガロス立川両館スタジオプログラム

MEGALOS

月曜

北館 Aスタジオ

営業開始 7:00

【定員58名】
ボディデザインピラティス30
9:45-10:15
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58名】
コアデザイン30
12:10-12:40
田中 八重子

【定員50名】
Group Fight 30
12:55-13:25
村上

短期スクール【太極拳】
13:40-14:10
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】
FITHOP
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】
フリースタイルNEXT30
18:50-19:20
Sui

【定員50名】
フリースタイルSTAGE45
19:35-20:20
Sui

【定員37名】
Group Power 30
20:35-21:05
矢口

【定員50名】
Group Fight 45
21:25-22:10
高橋

北館 Bスタジオ

【定員32名】
トラディショナルヨーガ45
9:35-10:20
渥美 靖子

【定員24名】
ボディメイクエアロ45
10:35-11:20
磯崎 晃代

REBORNSスクール
11:30-12:30

【定員32名】
太極拳30
12:50-13:20
原田 正美

【定員32名】
トラディショナルヨーガ45
13:35-14:20
村田 美和

【定員32名】
バレトンソールシンセシス30
14:40-15:10
村田 美和

【定員32名】
トラディショナルヨーガ45
16:00-16:45
前田 京子

【無料:登録制】
ボディメイクサークル
18:55-19:25

【定員15名】
VOLTBOX20
20:50-21:10 浅子

南館 Cスタジオ

営業開始 9:00

【定員30名】
入門太極拳30
9:25-9:55
増岡 美奈江

【定員30名】
太極拳45
10:10-10:55
増岡 美奈江

【定員30名】
トラディショナルヨーガ45
11:10-11:55
TOMO

【定員28名】
バレエ～バーレッスン～30
12:10-12:40
RIKO

【定員30名】
バレエ30
12:55-13:25
RIKO

◎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

アフタースクール
17:30-18:00

利用終了時間
マシンジム 22:50 プール 22:30
施設閉館時間 23:00

火曜

北館 Aスタジオ

営業開始 7:00

【定員58名】
背骨コンディショニング45
8:15-9:00
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
10:45-11:15
MIRAY

【定員50名】
フラダンス45
11:30-12:15
Sachi

【定員58名】
トラディショナルヨーガ30
12:30-13:00
丸橋 広実

【定員37名】
ジャイロキネシス45
13:15-14:00
丸橋 広実

【定員50名】
Group Groove 45
14:15-15:00
Sui

【定員50名】
ジャズダンスSTAGE45
15:10-15:55
楓 沙樹

【映像】Group Centergy 30
16:15-16:45

【定員50名】
ZUMBA(30分クラス)
19:00-19:30
大村 恵美子

【定員50名】
Group Fight 30
19:45-20:15
Airi

【定員37名】
Group Power 45
20:35-21:20
Kotomi

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 Rie

【定員30名】
ボディデザインピラティス30
11:50-12:20
相坂 しのぶ

【定員30名】
TOBIPPA30
13:05-13:35
勝然

【定員32名】
バレエ～バーレッスン～30
14:20-14:50
楓 沙樹

【定員20名】
美脊柱ヨーガ45
15:10-15:55
渥美 靖子

【無料:登録制】
ランニングサークル
16:15-16:45

【定員30名】
TOBIPPA30
18:45-19:15
Airi

【定員30名】
ビギナークラス
TOBIPPA30
19:35-20:05 市川

利用終了時間
マシンジム 22:50 プール 22:30
施設閉館時間 23:00

水曜

北館 Aスタジオ

営業開始 7:00

【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45
10:45-11:30
打越 麗子

【定員58名】
トラディショナルヨーガ45
11:45-12:30
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
14:10-14:55
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

◎キッズスクール
ミライクRUN
17:30-18:30

【定員50名】
Group Groove 45
18:45-19:30
RYUJI

【定員37名】
Group Blast 45
19:45-20:30
RYUJI

【定員50名】
Group Fight 45
20:45-21:30
RYUJI

北館 Bスタジオ

【定員32名】
エンジョイエアロ40
9:35-10:15
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

【定員20名】
美曲線ヨーガ30
12:45-13:15
中村 隆

【定員32名】
シェイプヨーガ30
13:30-14:00
中村 隆

◎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

【定員32名】
トラディショナルヨーガ30
19:00-19:30
小田 忠明

【定員32名】
パワーヨーガ30
19:45-20:15
小田 忠明

【定員32名】
リトモス30
20:40-21:10
三嶋 喜美代

【定員32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

【定員30名】
バレエ45
13:45～14:30
前田 薫

短期スクール【センターバレエ】
14:45-15:15
前田 薫

【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

アフタースクール
17:30-18:00

利用終了時間
マシンジム 22:50 プール 22:30
施設閉館時間 23:00

北館 Aスタジオ

営業開始

【定員58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
9:45-10:15
松原 恵子

【定員37名】
エンジョイステップ40
10:30-11:10
松原 恵子

【定員50名】
エンジョイエアロ40
11:25-12:05
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

◎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58名】
Group Centergy 45
19:20-20:05
Kotomi

【定員50名】
Group Groove 45
20:20-21:05
一宮

【定員37名】
Group Blast 45
21:20-22:05
一宮

マシン

木曜		金曜	土曜		日曜		
館	南館	南館	北館	南館	北館		南館
Bスタジオ	Cスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
始 7:00	営業開始 9:00	営業開始 9:00	営業開始 10:00		営業開始 8:00	営業開始 10:00		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 8:00-9:00
		【定員30名】 健美操30 9:25-9:55 磯崎 晃代			◎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 9:00-10:00
【定員32名】 ZUMBA(30分クラス) 9:50-10:20 sekine		【定員30名】 やすらぎヨーガ30 10:10～10:40 AUM	【定員50名】 バーニングエアロ45 10:15-11:00 萩原 由香里	【定員32名】 バーニングエアロ45 10:15-11:00 秋山 美由紀	◎キッズスクール ミライク 10:00-11:00	【定員50名】 らくらくエアロ30 10:45-11:15 比気 桂子	【定員32名】 バレエ～バーレッスン～30 10:30-11:00 KAKO	◎ベビーミライクスクール 10:45-11:30
【定員32名】 ボディデザインピラティス30 10:40-11:10 城谷 崇仁	REBORNSスクール 10:30-11:30	【定員30名】 トラディショナルヨーガ45 10:55-11:40 AUM	【定員37名】 バーニングステップ30 11:15-11:45 秋山 美由紀	【定員32名】 エンジョイエアロ30 11:15-11:45 萩原 由香里	【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50名】 ZUMBA(45分クラス) 11:30-12:15 比気 桂子	【定員32名】 バレエ30 11:15-11:45 KAKO	
【定員32名】 フリースタイルSTAGE ～HIP HOP～45 11:30-12:15 SAKURA		【定員30名】 すっきりストレッチ40 12:05-12:45 小林 亜紀恵	短期スクール 【ステップ】 12:00-12:45 秋山 美由紀	◎キッズスクール ミライク 12:00-13:00	【定員30名】 美骨盤ヨーガ30 12:00-12:30 中村 まさみ	【定員37名】 Group Blast 45 12:35-13:20 土屋	◎キッズスクール ミライク 12:00-13:00	【定員30名】 ヒーリングアロマヨーガ45 12:35-13:20 加藤 聖子
短期スクール 【ピラティス】 13:25-14:25 磯崎 晃代	【定員35名】 ヴォーカリズム45 13:40-14:25 玉澤 明人	【定員30名】 ヒーリングアロマヨーガ30 13:45-14:15 松村 絵葉	【定員50名】 Group Groove 30 13:00-13:30 Sui	◎キッズスクール ミライク 13:00-14:00	【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58名】 Group Centergy 45 13:45-14:30 Kotomi	◎キッズスクール ミライク 13:00-14:00	
【定員32名】 やさしいジャズダンス30 14:40-15:10 KITAHARA	【定員35名】 ハーモニズム45 14:40-15:25 玉澤 明人	【定員30名】 ヒーリングアロマヨーガ30 14:30-15:00 松村 絵葉	【定員50名】 アドバンスエアロ30 13:45-14:15 小林 亜紀恵	◎キッズスクール ミライク 14:00-15:00	【定員30名】 やさしいジャズダンス30 13:30-14:00 嶋田 真		【無料:登録制】 ボディメイクサークル 14:20-14:50	
【定員32名】 ジャズダンスSTAGE45 15:25-16:10 KITAHARA		◎キッズスクール ミライク 15:30-16:30	【定員50名】 ZUMBA(45分クラス) 14:30-15:15 小林 亜紀恵	【定員15名】 VOLTBOX20 15:30-15:50 青木	【定員30名】 ジャズダンス STAGE45 14:15-15:00 嶋田 真	【定員50名】 ジャズダンス STAGE30 15:10-15:40 大内 れい子	【定員30名】 TOBIPPA30 15:10-15:40 一宮	
短期スクール【ジャズダンス】 16:20-16:50 KITAHARA			【定員37名】 ボディメイクエアロ45 15:30-16:15 小田 忠明		短期スクール 【ジャズダンス】 15:15-16:15 嶋田 真	短期スクール 【ジャズダンス】 16:00-17:00 大内 れい子	【定員32名】 アドバンスエアロ45 16:00-16:45 MIRAY	
	◎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 16:30-17:30	【定員37名】 エンジョイステップ30 16:30-17:00 小田 忠明	【定員32名】 Group Centergy 30 16:30-17:00 新田	短期スクール 【バレエ】 16:30-18:00 泉 恵理	【定員50名】 Group Groove 45 17:15-18:00 一宮	【定員15名】 VOLTBOX20 17:10-17:30 Sakura	
	アフタースクール 17:30-18:00		【定員37名】 Group Power 30 17:15-17:45 Sayaka	【定員32名】 【女性限定】infinity flow30 17:15-17:45 新田			【定員15名】 VOLTBOX20 17:45-18:05 Sakura	
【定員32名】		短期スクール 【バレエ初級】 17:45-18:45 前田 薫	【定員50名】 Group Fight 45 18:00-18:45 武田	【定員32名】 ビギナークラス おなかすっきり15 18:00-18:15 キャスト		【定員50名】 Group Fight 30 18:15-18:45 一宮		用終了時間 マシンジム 17:50 プール 17:30 施設閉館時間 18:00
アドバンスエアロ45 19:00-19:45 高木 愛澄				【定員30名】 TOBIPPA30 18:55-19:25 Airi				
【定員32名】 ビギナークラス お腹すっきり15 20:00-20:15 キャスト						利用終了時間 マシンジム 19:50 プール 19:30 施設閉館時間 20:00		
【定員15名】 VOLTBOX20 20:50-21:10 Reo					利用終了時間 マシンジム 19:50 プール 19:30 施設閉館時間 20:00			
利用終了時間 ジム 22:50 プール 22:30 施設閉館時間 23:00		利用終了時間 マシンジム 22:50 プール 22:30 施設閉館時間 23:00	利用終了時間 マシンジム 21:50 プール 21:30 施設閉館時間 22:00					

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。

※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。

2026年11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

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）
川田

★スイムスクール
初中級
13:00～
14:00
（有料登録制）
山田さ

スイムスクール
マスターズ
20:00～21:00
（有料登録制）
川田

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38名

★アクアダンス
11:10～11:40
坂口 典子
定員64名

★スイムスクール
初級
12:00～
13:00
（有料登録制）
眞知田

★パーソナル
レッスン
13:00～13:30
中津川

スイムスクール
中上級
14:00～
15:00
（有料登録制）
中津川

準備 15:00～15:30
<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
定員64名

【プール：22:30 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

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

★アクアダンス
14:05～14:35
中桐 桃代
定員48名

準備 15:00～15:30
<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

※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。

スイムトレーニング30
20:30～21:00
多田

南館 休館日

休館日

【プール：22:30 CLOSE】 【施 設：23:00 CLOSE】

水曜日

北館 スイムスクール体験受付中

【7:00 OPEN】

★パーソナル
レッスン
10:00～10:30
中津川

スイムスクール
中上級
10:30～
11:30
（有料登録制）
川田

★アクアダンス
11:50～12:20
川田
定員48名

★スイムスクール
初中級
13:00～
14:00
（有料登録制）
中津川

スイムトレーニング45
14:15～15:00
川田

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

※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。

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）
長田
担当者変更

★Liquid YOGA
13:55～14:25
小川 万里
定員64名

アクアシェイプ
14:35～15:05
小川 万里
定員64名

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

マスターズサークル
20:30～21:30
（有料登録制）
田村

【プール：22:30 CLOSE】 【施 設：23:00 CLOSE】

木曜日

北館 スイムスクール体験受付中

【7:00 OPEN】

★REBORNS SWIM★
11:00～12:00
川田

平泳ぎ・バタフライ（入門）
12:05～12:25 中津川
種目変更
バタフライ

スイムスクール
上級
13:00～
14:00
（有料登録制）
川田

アクアアドバンス
14:05～14:35
中桐 桃代
定員48名

準備 15:00～15:30
<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

★スイムスクール
初中級
19:00～
20:00
（有料登録制）
岡島

スイムスクール
上級
19:00～
20:00
（有料登録制）
多田

※1

※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。

スイムトレーニング30
20:30～21:00
多田

南館 パーソナルレッスン受付中

【9:00 OPEN】

準備 15:00～15:30
<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：22:30 CLOSE】 【施 設：23:00 CLOSE】

2026年11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

金曜日

北館：休館日

休館日

南館：パーソナルレッスン受付中

【9:00 OPEN】

クロール・背泳ぎ（入門）
11:00～11:20 中津川

種目変更

背泳ぎ

★パーソナル
レッスン
13:00～13:30
田村

★Liquid YOGA
13:50～14:20
さとう ゆかり

定員64名

★アクアダンス
14:30～15:00
さとう ゆかり

定員64名

準備 15:00～15:30

<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

スイムトレーニング45
20:45～21:30
田村

担当者変更

【プール：22:30 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

準備 14:00～14:30

<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

★パーソナル
レッスン
18:30～19:00
岡島

※1

※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：21:30 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 8:00～8:30

<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

スイムスクール
上級
12:00～
13:00
（有料登録制）
山田さ

<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
14:30～15:00
中桐 桃代

定員64名

★Liquid YOGA Latin
15:10～15:40
中桐 桃代

定員64名

フィンスクール
中上級
16:00～17:00
（有料登録制）
長田

【プール：19:30 CLOSE】 【施 設：20:00 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に関して

キッズスクール時間帯は、安全確認の為ブザーや笛、鐘を鳴らしますので、予めご了承ください。

ご理解・ご協力をお願い致します。

キッズスクール開催時は、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。

日曜日

北館：スイムスクール体験受付中

【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）
多田

スイムスクール
初中級
13:00～
14:00
（有料登録制）
岡島

スイムスクール
上級
13:00～
14:00
（有料登録制）
多田

【プール：19:30 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 8:00～8:30

<キッズスクール>
Jr2
8:30～9:30

<キッズスクール>
Jr1
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
14:30～15:00
田村

★フィンスクール
初中級
15:30～16:30
（有料登録制）
田村

【プール：17:30 CLOSE】
【施 設：18:00 CLOSE】

11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： 11月10日(火)
南館： 11月15日(日)

★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は通常通り実施いたします。
★成人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。
★イベント開催等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。

祝日等、短縮営業に伴うアクアプログラム休講日

11月3日(火・祝)・23日(月・祝)

※祝日短縮営業時間のプール利用は北館19：30まで/南館17：30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。(マスターズサークルを含む)

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、
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。
尚、レッスン開始後のコース変更は行いません。
＊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。）
＊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。
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。
＊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、急遽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） FS会員・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） FS会員・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