MEGALOS

7月

スタジオ/スケジュール

【レッスン予約に関して】
レッスン終了後3週間先までのレッスンが予約可能となっております。
映像レッスンは予約不要になっております。レッスン開始時間までにスタジオへご入場くださいますようお願いいたします。

MEGALOS YAMATO Time Line For Studio , Gym

月曜日

利用開始 8：30

スタジオA

- 【予約不要 定員:30名】 **9：50～10：35 Group Centergy 45 【映像】**
- 【WEB予約 定員:35名】 11：15～11：45 エンジョイエアロ30 八重樫 ゆかり
- 【WEB予約 定員:35名】 12：00～12：45 ZUMBA(45分クラス) 八重樫 ゆかり
- 【WEB予約 定員:30名】 **13：15～13：45 Group Centergy 30 有我 京子**
- 【WEB予約 定員:35名 】 14：10～14：55 やさしいフラダンス45 Natsuno
- 【 有料スクール 】 15：10～16：10 短期成人フラダンススクール60 Natsuno
- 【 有料スクール 】 16：20～17：20 キッズバレエ デビュー 山田朋子
- 17：20～18：20 キッズバレエ ビギナー 山田朋子
- サンドバックは1人1台となります
- 【WEB予約 定員:8名】 **19:00～19:20 VOLT BOX20 向井康志**
- 【WEB予約 定員:8名】 **19:35～19:55 VOLT BOX20 向井康志**
- 【予約不要 定員:30名】 **20：30～21：00 Group Centergy 30 【映像】**
- 【LIVEレッスン 定員:30名】 21：30～22：30 【LIVE】 MOSSA60

スタジオB

- 【WEB予約 定員:40名】 9：50～10：35 トラディショナルヨーガ45 笹原 篤子
- 【WEB予約 定員:30名】 10：55～11：25 バランスリセット30 笹原 篤子
- 【 有料スクール 】 **11:45～12:45 REBORNSスクール 有我 京子**
- 【WEB予約 定員:45名】 13：10～13：55 バーニングエアロ45 高木 愛澄
- 【WEB予約 定員:45名】 14：10～14：50 DanSing40 高木 愛澄
- 【WEB予約 定員:45名】 15：05～15：35 DsD 高木 愛澄
- 【WEB予約 定員:45名】 18：45～19：15 エンジョイエアロ30 増田 深雪
- 【WEB予約 定員:45名】 19：30～20：15 バーニングエアロ45 増田 深雪
- 【WEB予約 定員:25名】 **20:30～21:00 TOBIPPA30 佐藤 里佳**
- 【WEB予約 定員:30名】 **21:20～22:05 Group Blast45 佐藤 里佳**

火曜日

利用開始 8：30

スタジオA

- 【WEB予約 定員:35名】 9：45～10：30 アドバンスエアロ45 H A R U
- 【 有料スクール 】 11：00～12：00 REBORNSスクール 天野 陽司
- 【WEB予約 定員:35名】 12：10～12：40 バレエ～バーレッスン～ 浅見千佳
- 【 有料スクール 】 12：50～14：05 バレエ～有料スクール～ 浅見千佳
- 【WEB予約 定員:35名】 **14：30～15：00 歌ってmove 高井 彩奈**
- 【 有料スクール 】 15：45～16：45 キッズダンス デビュー
- 16：45～17：45 キッズダンス ビギナー
- 17：45～18：45 キッズダンス ベーシック
- 18：45～19：45 キッズダンス アドバンス・ジュニア
- 【予約不要 定員:20名】 **20：15～21：00 Group Blast45 【映像】**
- 【LIVEレッスン 定員:30名】 21：30～22：30 【LIVE】 MOSSA60

スタジオB

- 【WEB予約 定員:40名】 **9:45～10:30 Group Centergy45 天野 陽司**
- 【WEB予約 定員:45名】 11：00～11：45 リトモス45 三嶋喜美代
- 【登録予約 定員:25名】 12：00～12：30 ウォーキングサークル 青井
- 【WEB予約 定員:45名】 **12:45～13:30 Group Groove45 明松 康太郎**
- 【WEB予約 定員:30名】 13：45～14：15 やすらぎヨーガ (青竹・リンパ)
- 【WEB予約 定員:45名】 14：30～15：15 バーニングエアロ45 周田 洋子
- 【 有料スクール 】 16：00～17：00 ミライクスクール 【キッズ】
- 17：00～18：00 ミライクスクール 【ジュニア】
- ビギナークラスは入会後1年以内の方しか ご参加できません。該当以外の以外の方は キャンセルさせていただきます。
- 【ビギナークラスWEB予約 定員:25名】 19：10～19：25 TOBIPPA15/ 矢部 香
- 【WEB予約 定員:25名】 **19：40～20：10 TOBIPPA30 矢部 香**
- 【WEB予約 定員:30名】 **20：35～21：20 Group Power45 矢部 香**

水曜日

利用開始 8：30

スタジオA

- 【WEB予約 定員:35名】 9：25～10：05 エンジョイエアロ40 山岸 厚子
- 【WEB予約 定員:30名】 10：25～11：10 トラディショナルヨーガ45 山岸 厚子
- 【WEB予約 定員:30名】 11：30～12：15 ボディデザインビフィティス45 山岸 厚子
- 【WEB予約 定員:35名】 **13：00～13：45 Group Fight45 佐藤 里佳**
- 【WEB予約 定員:30名】 **14：00～14：30 Group Centergy30 有我 京子**
- 【WEB予約 定員:30名】 14：50～15：20 ボールコンディショニング30 有我 京子
- 【 有料スクール 】 16：00～17：00 キッズ空手 1 水谷 暢孝
- 17：00～18：00 キッズ空手 1 水谷 暢孝
- 18：00～19：00 キッズ空手 3 水谷 暢孝
- 【WEB予約 定員:35名】 19：15～19：45 ボディメイクエアロ30 高木 愛澄
- 【WEB予約 定員:35名】 20：00～20：40 アドバンスエアロ40 高木 愛澄
- 【 有料スクール 】 20：50～21：40 短期スクールアドバンスエアロ50 高木 愛澄

スタジオB

- 【WEB予約 定員:45名】 9：30～10：00 太極拳30 畑 明子
- 【 有料スクール 】 **10：15～11：15 REBORNSスクール 青井 心二**
- 【WEB予約 定員:45名】 11：30～12：15 リトモス45 中尾 桂子
- 【WEB予約 定員:40名】 **12：30～13：15 トラディショナルヨーガ45 AUM**
- 【登録予約 定員:25名】 13：30～14：00 健康サークル 向井
- 【WEB予約 定員:30名】 14：45～15：30 バーニングステップ45 増田 深雪
- 【 有料スクール 】 16：00～17：00 ミライクスクール 【キッズ】
- 17：00～18：00 ミライクスクール 【ジュニア】
- 18：00～19：00 ミライクRUN
- 【WEB予約女性限定定員:30名】 19:15～19:45 Infinity Flow30 青木 美優
- 【WEB予約 定員:25名】 **20:00～20:30 TOBIPPA30 高井彩奈**
- 【WEB予約 定員:45名】 **20：50～21：35 Group Groove45 高井彩奈**

木曜日

利用開始 8：30

スタジオA

- 【WEB予約 定員:35名】 **10：15～10：45 歌ってmove 向井 康志**
- 【WEB予約 定員:35名】 11：00～11：30 やさしいフリースタイル30 木谷 将紀
- 【WEB予約 定員:35名】 11：50～12：35 フリースタイルNEXT45 木谷 将紀
- 【登録予約 定員:25名】 12：45～13：15 ランニングサークル 向井
- 【WEB予約 定員:35名】 13：30～14：00 エンジョイエアロ30 坂口 典子
- 【WEB予約 定員:35名】 14：30～15：00 すっきりストレッチ30 坂口 典子
- 【 有料スクール 】 16：00～17：00 ミライクスクール 【キッズ】
- 17：00～18：00 ミライクスクール 【ジュニア】
- 【WEB予約 定員:35名】 18：45～19：30 アドバンスエアロ45 H A R U
- 【WEB予約 定員:35名】 19：45～20：15 ダンスコアトレーニング30 HARU
- 【WEB予約 定員:35名】 20：30～21：00 フリースタイルNEXT30 ～HIP HOP～ HARU
- 【LIVEレッスン 定員:30名】 21：30～22：30 【LIVE】 MOSSA60

スタジオB

- 【WEB予約 定員:45名】 11：00～11：45 ZUMBA (45分クラス) ASA
- 【WEB予約 定員:45名】 12：30～13：15 アドバンスエアロ45 周田 洋子
- 【WEB予約 定員:40名】 13：30～14：15 トラディショナルヨーガ45 周田 洋子
- 【WEB予約 定員:25名】 **14：30～15：00 TOBIPPA30 矢部 香**
- 【WEB予約 定員:30名】 **15:30～16:15 Group Blast45 矢部 香**
- 【WEB予約 定員:45名】 19：15～20：00 Z U M B A (45分クラス) トビー
- 【WEB予約 定員:40名】 **20:15～21:00 Group Centergy 45 都築紀彦**
- 【WEB予約 定員:45名】 **21：15～22：00 Group Fight45 都築紀彦**

土曜日

施設開館時間 7：00　利用開始 8：30

スタジオA

- 8：30～9：30 ミライクスクール 【ジュニア】
- 9：30～10：30 ミライクスクール 【キッズ】
- 【WEB予約 定員:30名】 **11:00～11:45 Group Centergy45 有我 京子**
- 【登録予約 定員:25名】 12：00～12：30 ウォーキングサークル 向井
- 13：30～14：30 ミライクスクール 【キッズ】
- 14：30～15：30 ミライクスクール 【ジュニア】
- 【WEB予約女性限定定員:30名】 15:50～16:20 Infinity Flow30 矢部 香
- 【 有料スクール 】 18：00～19：00 空手スクール (成人・ジュニア合同) 水谷 暢孝

スタジオB

- 【WEB予約 定員:30名】 9：30～10：00 らくらくステップ30 馬代 昌弘
- 【WEB予約 定員:45名】 10：15～11：00 バーニングエアロ45 馬代 昌弘
- 【WEB予約 定員:45名】 11：15～12：00 ZUMBA (45分クラス) ASA
- 【WEB予約 定員:25名】 **12:35～13:05 TOBIPPA30 矢部 香**
- 【WEB予約 定員:30名】 **13:35～14:20 Group Blast45 矢部 香**
- 【WEB予約 定員:45名】 **14:40～15:25 Group Fight45 佐藤里佳**
- 【WEB予約 定員:25名】 **15:50～16:20 TOBIPPA30 佐藤 里佳**
- 【WEB予約 定員:45名】 17：25～17：55 フリースタイルNEXT30 ～ハウスダンス～ 万里
- 【WEB予約 定員:45名】 18：15～19：00 フリースタイルＳＴＡＧＥ45 ～ハウスダンス～ 万里
- 【 有料スクール 】 19：15～20：05 HOUSE DANCE SPECIAL SCHOOL 万里

日曜日

利用開始 8：30

スタジオA

- 8：30～9：30 ミライクスクール 【ジュニア】
- 9：30～10：30 ミライクスクール 【キッズ】
- 10：30～11：30 ミライクスクール 【キッズ】
- 11：30～12：30 ミライクRUN
- 【映像レッスン予約不要 定員:30名】 12：45～13：30 【映像】 Group Fight 45
- 【登録予約 定員:25名】 14：40～15：10 ボディメイクサークル 藤井将太郎
- 【映像レッスン予約不要 定員:30名】 15：45～16：15 【映像】 Group Centergy 30

スタジオB

- 9：30～10：15 ベビーミライクスクール
- 【WEB予約 定員:45名】 10：30～11：00 エンジョイエアロ30 大里 清美
- 【WEB予約 定員:45名】 11：20～12：05 アドバンスエアロ45 大里 清美
- 【WEB予約 定員:45名】 12：20～13：05 ZUMBA45 大里 清美
- 【WEB予約 定員:40名】 **13:30～14:15 Group Centergy45 天野 陽司**
- 【WEB予約 定員:45名】 **14：40～15：25 Group Fight45 天野 陽司**
- 【WEB予約 定員:40名】 15：45～16：30 トラディショナルヨーガ45 AUM
- 【WEB予約 定員:45名】 17：10～17：55 リトモス45 長沼 淳子
- 【WEB予約 定員:45名】 18：15～19：00 アドバンスエアロ45 柴田 朋子

2025年7月　メガロス大和　アクアプログラムタイムスケジュール

スクールプール 1・2・3・4・5・6 ／ メンバープール 1・2

月曜日　背泳ぎ・バタフライ

【8：30 OPEN】

- すっきり肩・腰・膝 10：05〜10：25
- アクアシェイプ 10：30〜11：00 山本 恵子
- パーソナルレッスン 11:00〜11:30 有川
- クロール・背泳ぎ／入門 11：05〜11：25
- 平泳ぎ・バタフライ／応用 11：35〜11：55
- マスターズサークル（有料登録制） 12：00〜13：00 大川
- スイムスクール（有料登録制） 13：00〜14：00 初級 佐久間 中級 峯松 上級 有川
- 大和市運動教室（登録者のみ） 14：30〜15：40
- <キッズスクール> KIDS 14：45〜16：00
- <キッズスクール> Jr.1 16：00〜17：00
- <キッズスクール> Jr.2 17：00〜18：00
- 選手クラス 18：00〜20：00
- <キッズスクール> Jr.3 18：00〜19：00
- スイムスクール（有料登録制） 19：30〜20：30 初中級 葛西 上級 久家
- マスターズクラス（有料登録制） 20:40〜21:40 大川

火曜日　背泳ぎ

【8：30 OPEN】

- スイムスクール（有料登録制） 9：30〜10：30 初級 畑野 中級 有川 上級 後藤
- ベビースクール 10：30〜11：40
- クロール・背泳ぎ/応用 11：40〜12：00
- スイムトレーニング 12：10〜12：40
- ★アクアダンス 12：55〜13：25 中谷 一江
- ★Aichi Basic 13：30〜13：50 中谷 一江
- <キッズスクール> KIDS 14：45〜16：00
- <キッズスクール> Jr.1 16：00〜17：00
- <キッズスクール> Jr.2 17：00〜18：00
- 選手クラス 18：00〜19：30
- <キッズスクール> Jr.3 18：00〜19：00
- アクアダンス30 20:00〜20:30 桜沢 颯大

水曜日　背泳ぎ

【8：30 OPEN】

- T-Crush 10：00〜10：30 大川 悠太
- パーソナルレッスン 11：00〜11：30 大川
- クロール・背泳ぎ／入門 11：05〜11：25
- フィンスイム【定員40名】 11：35〜11：55
- ★アクアシェイプ【定員75名】 12：20〜12：50 中村 久美子
- マスターズクラス（有料登録制） 13:00〜14:00 大川
- REBORNS SWIM（有料登録制） 13：00〜14：00 畑野
- <キッズスクール> KIDS 14：55〜16：00
- <キッズスクール> Jr.1 16：00〜17：00
- <キッズスクール> Jr.2 17：00〜18：00
- 選手クラス 18：00〜20：30
- <キッズスクール> Jr.3 18：00〜19：00
- T-Crush 20:40〜21:10 桜沢 颯大

木曜日　バタフライ

【8：30 OPEN】

- スマイルアクアダンス 9：30〜10：00 峯松 甘夏
- 平泳ぎ・バタフライ／入門 10：10〜10：30
- ベビースクール 10：30〜11：40
- 水中運動サークル（無料登録制） 11：40－12：20 細野
- ★アクアアドバンス 12：25〜12：55 坂口 典子
- スイムスクール（有料登録制） 13：00〜14：00 初級 峯松 中級 桜沢 上級 大川
- <キッズスクール> KIDS 14：45〜16：00
- <キッズスクール> Jr.1 16：00〜17：00
- <キッズスクール> Jr.2 17：00〜18：00
- 選手クラス 18：00〜19：30
- <キッズスクール> Jr.3 18：00〜19：00
- スイムスクール（有料登録制） 19：30〜20：30 初級 桜沢 中級 石川 上級 久家
- REBORNS SWIM（有料登録制） 20：00〜21：00 有川

【プール：22：50 CLOSE】　【施 設：23：00 CLOSE】

土曜日　スイムスクール体験受付中

【8：30 OPEN】

- 選手クラス 〜9：30
- ベビースクール 10：30〜11：30
- ★アクアダンス 11：45〜12：15 萬代 昌弘
- <キッズスクール> Jr.1 12：20〜13：30
- <キッズスクール> KIDS 13：30〜14：30
- <キッズスクール> KIDS 14：30〜15：30
- <キッズスクール> Jr.1 15：30〜16：30
- <キッズスクール> Jr.2 16：30〜17：30
- 選手クラス 17：30〜19：00
- <キッズスクール> Jr.3 17：30〜18：30
- マスターズサークル（有料登録制） 19：00〜20：00 北原

【プール：20：50 CLOSE】
【施 設：21：00 CLOSE】

日曜日

【10：00 OPEN】

- <キッズスクール> Jr.1 10：00〜11：00
- <キッズスクール> KIDS 11：00〜12：00
- <キッズスクール> Jr.2/Jr.3 12：00〜13：15
- キッズイベント開催（無料体験会）※日程は随時ご案内いたします。 13：30〜14：45
- キッズ少人数クラス 13：30〜14：45
- アクアシェイプ 15：00〜15：30 石井 俊太郎
- スイムトレーニング 15：40〜16：10
- キッズパーソナルレッスン 16：20〜16：50
- キッズパーソナルレッスン 16：50〜17：20
- キッズパーソナルレッスン 17：20〜17：50
- 特別パーソナルレッスン 18：00〜18：30

【プール：19：50 CLOSE】
【施 設：20：00 CLOSE】

今月のフリー遊泳日

7月8日（火）
7月21日（月・祝）
7月23日（水）

※無料プログラムがお休みの日です。
イベントを行う場合がございます。
予めご了承ください。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

アクアビクス・フィンスイム参加方法

①プールカウンターにてプログラム台帳にお名前をご記入ください。
②開始時間になりましたら、プールサイドまでお越しください。

※　定員管理の為、各アクアビクス・フィンスイムのみ台帳にご記入ください。

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。
＊スイムスクール・REBORNS SWIM・マスターズサークル・マスターズクラス・SEICA は登録制（別料金）となります。
＊パーソナルレッスンは事前にメインフロントにて空き枠をご確認の上、ご入金後ご参加ください。
＊レッスン担当コーチは変更となる場合があります。予めご了承ください。
＊プログラム実施時は1コース当たりの人数を15名以内と設定いたします。
＊アクアビクスの定員は先着最大90名とさせていただきます。

施設利用時の注意事項・ご案内

＊プールご利用前・トイレご使用後には必ずシャワーを浴びていただきますようご協力お願いいたします。
尚、プールご利用の際はお化粧・整髪料は落とし、貴金属類は外していただきますようご協力ください。
＊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。
＊祝祭日は10：30以前・19：00以降のレッスンは休講となります。
＊掲載されていないイベントが急遽開催する場合がございます。予めご了承ください。

今月のスクール休講日

今月のフリー開放日

20日（日）16：15-18：00

※スクールプール3コース使用いたします
ご理解ご協力お願いいたします

今月のサークル開講日

第1.第3木曜日
3日(木)、17日(木)