

## スタジオ/スケジュール

## MEGALOS YAMATO Time Line For Studio , Gym

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		
8:30	利用開始 8:30		利用開始 8:30		利用開始 8:30		利用開始 8:30		施設開館時間 7:00 利用開始 8:30	8:30~9:30 ミライスクール【ジュニア】	8:30		
9:00	【予約不要 定員:30名】	【WEB予約 定員:40名】		【WEB予約 定員:35名】	【WEB予約 定員:40名】	9:25~10:05 エンジョイア40 山岸 厚子	9:30~10:20 歌ってmove 向井 康志	8:30~9:30 ミライスクール【ジュニア】	【WEB予約 定員:30名】	9:30~10:30 ミライスクール【キッズ】	9:00		
9:30						10:25~11:10 ワークシーカー45 井谷 美穂	10:35~11:20 ZUMBA (45分クラス) ASA	9:30~10:30 ミライスクール【キッズ】	【WEB予約 定員:45名】	10:15~11:00 バーニング45 木谷 将紀	9:30		
10:00	9:50~10:35 Group Centery 45 【映像】	9:50~10:35 Group Centery 45 【映像】	9:45~10:30 Group Centery45 青木 美穂	【WEB予約 定員:30名】	【WEB予約 定員:25名】	10:30~11:10 やさしいヨガ45 木谷 将紀	11:00~11:45 Group Centery45 有我 京子	10:30~11:30 ミライスクール【キッズ】	【WEB予約 定員:45名】	10:30~11:00 エンジョイ40 大里 清美	10:00		
10:30			【有料スクール】	【WEB予約 定員:45名】	10:45~11:30 ワークシーカー45 井谷 美穂	11:00~12:00 REBORNS45 天野 陽司	【WEB予約 定員:30名】	【WEB予約 定員:30名】	11:15~12:00 ZUMBA (45分クラス) ASA	10:30~11:00 エンジョイ40 大里 清美	10:30		
11:00	【WEB予約 定員:35名】	【WEB予約 定員:35名】	11:00~12:00 REBORNS45 天野 陽司	【WEB予約 定員:30名】	【WEB予約 定員:30名】	11:30~12:15 リエ45 三嶋喜美代	12:00~12:45 短期スクール フリースタイルダンス 三嶋 喜美代	12:30~13:15 Group Groove45 高井 彰奈	12:20~13:05 Group Power45 矢部 香	11:30~12:00 ミライスクール【キッズ】	【WEB予約 定員:45名】	11:00	
11:30	11:15~11:45 エンジョイ40 大里 清美	八重樫 ゆかり	【有料スクール】	11:45~12:45 短期スクール フリースタイルダンス 三嶋 喜美代	12:00~12:45 短期スクール フリースタイルダンス 三嶋 喜美代	12:30~12:45 リエ45 中尾 桂子	12:30~13:15 Group Blast30 佐藤 里佳	12:30~13:15 Group Groove45 高井 彰奈	12:20~13:05 Group Power45 矢部 香	11:30~12:00 ミライスクール【キッズ】	【WEB予約 定員:45名】	11:30	
12:00	12:00~12:45 ZUMBA(45分クラス)	八重樫 ゆかり	【WEB予約 定員:30名】	11:45~12:45 短期スクール フリースタイルダンス 三嶋 喜美代	12:00~12:45 短期スクール フリースタイルダンス 三嶋 喜美代	12:30~12:45 リエ45 中尾 桂子	12:30~13:15 Group Blast30 佐藤 里佳	12:30~13:15 Group Groove45 高井 彰奈	12:20~13:05 Group Power45 矢部 香	11:30~12:00 ミライスクール【キッズ】	【WEB予約 定員:45名】	12:00	
12:30			【有料スクール】	【WEB予約 定員:35名】	12:30~12:45 短期スクール フリースタイルダンス 三嶋 喜美代	12:30~12:45 短期スクール フリースタイルダンス 三嶋 喜美代	12:30~13:15 Group Blast30 佐藤 里佳	12:30~13:15 Group Groove45 高井 彰奈	12:20~13:05 Group Power45 矢部 香	11:30~12:00 ミライスクール【キッズ】	【WEB予約 定員:45名】	12:30	
13:00	【WEB予約 定員:30名】	【WEB予約 定員:45名】	13:15~13:45 Group Centery 30 有我 京子	13:00~13:30 Group Groove30 明松 康太	【WEB予約 定員:35名】	13:15~13:45 Group Fight30 佐藤 里佳	13:30~14:00 健康サーカル 向井	13:30~14:15 トライシナルヨガ45 木谷 将紀	13:35~14:20 Group Blast45 矢部 香	13:30~14:15 Group Centery45 廣瀬 道汰	【WEB予約 定員:40名】	13:30	
13:30	13:15~13:45 Group Centery 30 有我 京子	【WEB予約 定員:30名】	13:10~13:55 バレエ~有料スクール~ 浅見千佳	13:00~13:30 Group Groove30 明松 康太	【WEB予約 定員:35名】	13:15~13:45 Group Fight30 佐藤 里佳	13:30~14:00 健康サーカル 向井	13:30~14:15 トライシナルヨガ45 木谷 将紀	13:35~14:20 Group Blast45 矢部 香	13:30~14:15 Group Centery45 廣瀬 道汰	【WEB予約 定員:40名】	13:30	
14:00	【WEB予約 定員:35名】	【WEB予約 定員:45名】	14:10~14:55 やさしいヨガ45 Natsumo	14:10~14:50 DanSing40 高木 美澄	【WEB予約 定員:45名】	14:15~14:45 ヤガヨガ (青ガリバ) 佐藤 里佳	14:00~14:30 Group Centery30 有我 京子	14:30~15:00 Group Fight45 RYUJI	14:30~15:00 Group Fight45 RYUJI	14:40~15:25 Group Fight45 佐藤 里佳			
14:30	14:10~14:55 やさしいヨガ45 Natsumo	【WEB予約 定員:45名】	14:10~14:50 DanSing40 高木 美澄	14:10~14:50 DanSing40 高木 美澄	【WEB予約 定員:45名】	14:15~14:45 ヤガヨガ (青ガリバ) 佐藤 里佳	14:00~14:30 Group Centery30 有我 京子	14:30~15:00 Group Fight45 RYUJI	14:30~15:00 Group Fight45 RYUJI	14:40~15:25 Group Fight45 佐藤 里佳			
15:00	【有料スクール】	【WEB予約 定員:45名】	15:05~15:35 DsD 高木 美澄	15:05~15:35 DsD 高木 美澄	【WEB予約 定員:45名】	15:10~16:10 短期スクール60 Natsumo	15:10~16:10 短期スクール60 Natsumo	14:30~15:15 Group Fight45 RYUJI	14:30~15:15 Group Fight45 RYUJI	14:40~15:25 Group Fight45 佐藤 里佳			
15:30	【有料スクール】	【WEB予約 定員:45名】	15:10~16:10 短期スクール60 Natsumo	15:10~16:10 短期スクール60 Natsumo	【有料スクール】	15:10~16:45 キッズダンス デビュー	15:10~16:45 キッズダンス デビュー	14:30~15:15 Group Fight45 RYUJI	14:30~15:15 Group Fight45 RYUJI	14:40~15:25 Group Fight45 佐藤 里佳			
16:00	【有料スクール】		16:20~17:20 キッズリエ ティニー 山田朋子	16:20~17:20 キッズリエ ティニー 山田朋子	【有料スクール】	16:00~17:00 ミライスクール【キッズ】	16:00~17:00 ミライスクール【キッズ】	14:30~15:15 Group Fight45 RYUJI	14:30~15:15 Group Fight45 RYUJI	14:40~15:25 Group Fight45 佐藤 里佳			
16:30	17:20~18:20 キッズリエ ティニー 山田朋子		17:20~18:20 キッズダンス ピギー 山田朋子	17:20~18:20 キッズダンス ピギー 山田朋子	【有料スクール】	17:00~18:00 ミライスクール【ジュニア】	17:00~18:00 ミライスクール【ジュニア】	14:30~15:15 Group Fight45 RYUJI	14:30~15:15 Group Fight45 RYUJI	14:40~15:25 Group Fight45 佐藤 里佳			
17:00	18:00~18:30 サンドバックは1人1台となります	【WEB予約 定員:45名】	18:10~18:45 サンドバックは1人1台となります	18:10~18:45 サンドバックは1人1台となります	【WEB予約 定員:45名】	18:10~18:45 サンドバックは1人1台となります	18:00~19:00 キッズ空手3 水谷 桂季	18:00~19:00 キッズ空手3 水谷 桂季	18:00~19:00 ミライスクール【ジュニア】	18:00~19:00 ミライスクール【ジュニア】	18:00~19:00 ミライスクール【ジュニア】	18:00~19:00 ミライスクール【ジュニア】	
18:00	18:10~18:45 サンドバックは1人1台となります	【WEB予約 定員:45名】	18:10~18:45 サンドバックは1人1台となります	18:10~18:45 サンドバックは1人1台となります	【WEB予約 定員:45名】	18:10~18:45 サンドバックは1人1台となります	18:00~19:00 キッズ空手3 水谷 桂季	18:00~19:00 キッズ空手3 水谷 桂季	18:00~19:00 ミライスクール【ジュニア】	18:00~19:00 ミライスクール【ジュニア】	18:00~19:00 ミライスクール【ジュニア】	18:00~19:00 ミライスクール【ジュニア】	
18:30	19:00~19:20 VOLT BOX20 沖山 勇輝	【WEB予約 定員:45名】	19:35~19:55 VOLT BOX20 沖山 勇輝	19:30~20:15 VOLT BOX20 沖山 勇輝	【WEB予約 定員:45名】	18:45~19:15 キッズダンス アドバンス・ジュニア	18:45~19:15 キッズダンス アドバンス・ジュニア	18:00~19:00 キッズ空手3 水谷 桂季	18:00~19:00 キッズ空手3 水谷 桂季	18:00~19:00 ミライスクール【ジュニア】	18:00~19:00 ミライスクール【ジュニア】	18:00~19:00 ミライスクール【ジュニア】	18:00~19:00 ミライスクール【ジュニア】
19:00	19:00~19:20 VOLT BOX20 沖山 勇輝	【WEB予約 定員:45名】	19:35~19:55 VOLT BOX20 沖山 勇輝	19:30~20:15 VOLT BOX20 沖山 勇輝	【WEB予約 定員:45名】	19:45~19:55 ボディメイクアロ45 高木 美澄	19:45~19:55 ボディメイクアロ45 高木 美澄	18:00~19:00 キッズ空手3 水谷 桂季	18:00~19:00 キッズ空手3 水谷 桂季	18:00~19:00 ミライスクール【ジュニア】	18:00~19:00 ミライスクール【ジュニア】	18:00~19:00 ミライスクール【ジュニア】	18:00~19:00 ミライスクール【ジュニア】
19:30	【WEB予約 定員:45名】		19:35~19:55 VOLT BOX20 沖山 勇輝	19:30~20:15 VOLT BOX20 沖山 勇輝	【WEB予約 定員:45名】	19:45~19:55 ボディメイクアロ45 高木 美澄	19:45~19:55 ボディメイクアロ45 高木 美澄	18:00~19:00 キッズ空手3 水谷 桂季	18:00~19:00 キッズ空手3 水谷 桂季	18:00~19:00 ミライスクール【ジュニア】	18:00~19:00 ミライスクール【ジュニア】	18:00~19:00 ミライスクール【ジュニア】	18:00~19:00 ミライスクール【ジュニア】
20:00	20:30~21:00 Group Centery 30 【映像】	【WEB予約 定員:25名】	20:30~21:00 VOLT BOX20 沖山 勇輝	20:30~21:00 VOLT BOX20 沖山 勇輝	【WEB予約 定員:25名】	20:30~21:00 VOLT BOX20 沖山 勇輝	20:30~21:00 VOLT BOX20 沖山 勇輝	20:00~20:40 アドバンスアロ45 高木 美澄	20:00~20:40 アドバンスアロ45 高木 美澄	20:15~21:00 Group Centery45 都筑紀彦			
20:30	【予約不要 定員:30名】	20:30~21:00 Group Centery 30 【映像】	20:30~21:00 VOLT BOX20 沖山 勇輝	20:30~21:00 VOLT BOX20 沖山 勇輝	【WEB予約 定員:25名】	20:30~21:00 VOLT BOX20 沖山 勇輝	20:30~21:00 VOLT BOX20 沖山 勇輝	20:00~20:40 アドバンスアロ45 高木 美澄	20:00~20:40 アドバンスアロ45 高木 美澄	20:15~21:00 Group Centery45 都筑紀彦			
21:00	21:00~21:30 【LIVE】 MOSSA60	【WEB予約 定員:30名】	21:20~22:05 Group Blast45 佐藤 里佳	21:20~22:05 Group Blast45 佐藤 里佳	【LIVE】 MOSSA60	21:30~22:30 【LIVE】 MOSSA60	21:30~22:30 【LIVE】 MOSSA60	20:50~21:40 短期スクールアドバンスアロ50 高木 美澄	20:50~21:40 短期スクールアドバンスアロ50 高木 美澄	21:00~22:00 短期スクール フリースタイルダンス HARU 佐藤 里佳			
21:30	21:30~22:30 【LIVE】 MOSSA60												
22:00													
22:30													
23:00													

## 【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となっております。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。

## 2026年1月 メガロス大和 アクアプログラムタイムスケジュール

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		土曜日		日曜日		
	背泳ぎ		バタフライ		バタフライ		背泳ぎ		スイムスクール体験受付中		スイムスクール体験受付中		
	スクールプール	メンバーブール	スクールプール	メンバーブール	スクールプール	メンバーブール	スクールプール	メンバーブール	スクールプール	メンバーブール	スクールプール	メンバーブール	
8:30	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 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 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	
[8:30 OPEN]	[8:30 OPEN]	[8:30 OPEN]	[8:30 OPEN]	[8:30 OPEN]	[8:30 OPEN]	[8:30 OPEN]	[8:30 OPEN]	[8:30 OPEN]	[8:30 OPEN]	[8:30 OPEN]	[8:30 OPEN]	[8:30 OPEN]	
9:00													
9:30													
10:00			スイムスクール (有料登録制) 9:30~10:30 初級 桜井 中級 有川 上級 武田				T-Crush 10:30~10:30 大川 悠太			T-Crush 9:30~10:00 豪松 甘夏			
	10:05~10:25							10:10~10:30					
10:30	アクセイプ 10:30~11:00 山本 電子												
11:00													
11:30	クロス-スクール 11:05~11:25 11:30~11:55												
12:00			平泳ぎバタフライ応用 11:40~12:00										
	マスターズサークル (有料登録制) 12:00~13:00												
12:30	大川			スイムトレーニング 12:10~12:40			★アクセイプ(定員75名) 12:20~12:50 中村 久美子			★アクアダンス 11:45~12:15 萬代 昌弘			
13:00	スイムスクール (有料登録制) 13:00~14:00 初級 佐久間 中級 豪松 上級 有川			★アクダンス 12:55~13:25 中谷 一江			REBORN'S SWIM (有料登録制) 13:00~14:00 大川 加藤	スイムスクール (有料登録制) 13:00~14:00 初級 豪松 中級 桜井・荒井 上級 大川					
13:30				★Aichi Basic 13:30~13:50 中谷 一江									
14:00													
14:30													
15:00		大和市 運動教室 (有料登録制) 14:30											
15:30													
16:00													
16:30													
17:00													
17:30													
18:00													
18:30	選手クラス 18:00~20:00			選手クラス 18:00~19:30			選手クラス 18:00~20:30		選手クラス 17:30~19:00				
19:00													
19:30	スイムスクール (有料登録制) 19:30~20:30						スイムスクール (有料登録制) 19:30~20:30		マスターズサークル (有料登録制) 19:00~20:00				
20:00	初中級 桜井 上級 久美子			アクアダンス 20:00~20:30 桜井 大和			スイムスクール (有料登録制) 19:30~20:30		REBORN'S SWIM (有料登録制) 20:00~21:00				
20:30													
21:00	マスターズサークル (有料登録制) 20:40~21:40												
21:30	堺西						T-Crush 20:40~21:10 桜井 大和						
22:00													
22:30													
23:00													
	[プール: 22:50 CLOSE]		[施設: 23:00 CLOSE]										

### 今月のフリー遊泳日

1月12日 (月・祝)

1月20日 (火)

1月29日 (木)

\*無料プログラムがお休みの日です。

イベントを行な場合でございます。

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

### フリー遊泳日のご案内

火 12:55~ アクセイプ  
13:30~ Aichi Basic  
木 12:25~ アクアアドバンス

左記プログラムに関しましては  
フリー遊泳日でも実施  
となりますので  
お気を付けください。

### アクアビクス・フィンスイム参加方法

- 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。
- 開始時間になりましたら、プールサイドでお待ちください。

※ 定員制の為、各アクアビクス・フィンスイムの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

- \* 同種目ご入門プログラムなど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分過ぎのレッスン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。体調に異常を感じた場合は、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。(レッスン前に腰・血圧等ご確認ください。)
- \* 定員制のプログラムに際しましては受付方法が異なります。
- \* スイムスクール・REBORN'S 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プロトコル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人1台の人数を15名以内に設定いたします。
- \* アクアビクスの定員は先着順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・トイレ使用後には必ずシャワーを洗っていただきますようご協力をお願いいたします。
- 尚、プールご利用の際はお化粧・髪型料は落とし、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はプールご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以前のレッスンは休講となります。
- \*拘束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

1日(木)、3日(土)

### 今月のサークル開講日

第1.3木曜日

8日(木)、22日(木)