

# メガロス立川 タイムスケジュール

# 2010年7月～

曜日	月曜日				火曜日				水曜日				曜日
	プール	スタジオA	スタジオB	マシンジム	プール	スタジオA	スタジオB	マシンジム	プール	スタジオA	スタジオB	マシンジム	
9:00		9時よりオープン				9時よりオープン				9時よりオープン			9:00
9:30													9:30
10:00		ハイ&ロー40 9:40~10:20 前野 光治	シェイプステップ 60 9:45~10:45 磯崎 晃代	ラジオ体操 9:30~ かんたんストレッチ 9:40~9:55 ★倶楽部100@トレーニング会		ローインバクト50 9:35~10:25 東 奈々子	気功60 9:30~10:30 河原 佳久	ラジオ体操 9:30~ かんたんストレッチ 9:40~9:55		Be FREE DANCE60 9:35~10:35 辻 真由美	らくらくウォーク40 9:45~10:25 田中 八重子	ラジオ体操 9:30~ かんたんストレッチ 9:40~9:55	10:00
10:30													10:30
11:00	はじめてバタフライ 10:30~11:00 笠井	らくらくウォーク40 10:35~11:15 前野 光治	★成人水泳教室 11:00~12:00 中級/篠山	オリジナルヨーガ75 11:35~12:50 渥美 靖子	☆POWER 12:15~13:00(45分) 若菜 慶彦	ゆっくり歩行 10:30~11:00 内山	フラダンス60 10:40~11:40 浅見 さやか	☆M'S FUN サーキット 10:45~11:15	はじめて平泳ぎ 10:30~11:00 篠山	ローインバクト50 10:50~11:40 田中 八重子	☆POWER 10:45~11:45(60分) 前野 明子	★成人水泳教室 11:00~12:00 中級/篠山	11:00
11:30													11:30
12:00													12:00
12:30	アクアシェイプ30 12:30~13:00 坂口 典子			★成人水泳教室 13:00~14:00 初級/笠井	太極拳60 13:10~14:10 河原 佳久	★成人水泳教室 13:00~14:00 中級/篠山 上級/内山	ステップ40 11:55~12:35 阿久津 幸子	★フラダンス 短期スクール 11:50~12:50(60分) 浅見 さやか	★倶楽部100@トレーニング会 11:45~12:30	パレトソール シンセシス45 11:55~12:40 小橋 双紀	★プライベートレッスン 12:15~12:45 篠山	★プライベートレッスン 12:00~12:30 篠山	12:30
13:00													13:00
13:30													13:30
14:00													14:00
14:30	すいすいクロール 14:30~15:00 篠山	ハイ&ロー60 14:30~15:30 飯山 大輔	ピラーティス60 14:25~15:25 原田 正美	ゲームスカッシュ 14:00~14:40	アクアアドバンス45 14:15~15:00 中桐 桃代	丸橋 広美	パレエ75 14:15~15:30		グループgroove 14:00~14:45(45分) 與那原 渡	グループgroove 14:00~14:45(45分) 與那原 渡	健美操60 14:35~15:35 志田 香織	★ファーストウェーブ スカッシュスクール(初中級) 12:30~13:30	14:30
15:00													15:00
15:30													15:30
16:00													16:00
16:30	★子どもスクール 16:00~17:00	らくらくウォーク40 15:45~16:25 飯山 大輔	ハイ&ロー50 15:40~16:30 原田 正美	★子どもスクール 16:00~17:00	アクアシェイプ30 15:15~15:45 中桐 桃代	ハイ&ロー40 15:40~16:20 天野 猛	ジャズダンス60 15:45~16:45 楓 沙樹	初めて体験スカッシュ 15:45~16:15	★子どもスクール 16:00~17:00	グループgroove 15:45~16:15	秋山 美由紀	★子どもスクール 16:00~17:00	16:30
17:00													17:00
17:30	★子どもスクール 17:00~18:00												17:30
18:00													18:00
18:30													18:30
19:00		ハイ&ロー50 18:30~19:20 中村 真由美	バランスリセットプラス40 18:35~19:15 山川 健太郎		らくらくウォーク40 18:40~19:20 佐藤 信子	ハイ&ロー40 15:40~16:20 天野 猛	ジャズダンス60 15:45~16:45 楓 沙樹	初めて体験スカッシュ 19:45~20:15	★子どもスクール 17:00~18:00	グループgroove 18:25~19:15 直井 千恵子	ラテンビート45 18:30~19:15 浅見 公貴	★ファーストウェーブ スカッシュプライベートレッスン 18:00~18:15 18:15~18:30 18:30~18:45 18:45~19:00 19:00~19:15 19:15~19:30 19:30~19:45	19:00
19:30													19:30
20:00	はじめてクロール 19:30~20:00 内山	ハイ&ロー60 19:40~20:40 中村 真由美	★POWER 19:35~20:35(60分) 山川 健太郎	お腹スッキリ 20:00~	はじめてバタフライ 19:30~20:00 笠井	すいすい平泳ぎ 20:00~20:30 笠井	ローインバクト50 19:40~20:30 佐藤 信子	初めて体験スカッシュ 19:45~20:15	★子どもスクール 17:00~18:00	ZUMBA(60分クラス) 19:30~20:30 直井 千恵子	ハイ&ロー50 19:35~20:25 浅見 公貴	お腹すっきり 19:40~ ★ファーストウェーブ スカッシュスクール(中級) 19:55~20:55	20:00
20:30													20:30
21:00	マスターズ60 20:30~21:30 内山・高橋	らくらくウォーク40 20:50~21:30 nao			すいすいクロール 21:00~21:30 笠井	すいすいフィンスイム 21:30~22:00 笠井	ZUMBA(45分クラス) 20:55~21:40 丸田 智子	クラシックヨーガベーシック 60 20:45~21:45 優香	★子どもスクール 17:00~18:00	グループPOWER 20:45~21:45(60分) 水野 和子	らくらくウォーク40 20:40~21:20 鎌田 多美子	★ファーストウェーブ スカッシュスクール(初心者) 21:00~22:00 増田 健一	21:00
21:30													21:30
22:00													22:00
22:30													22:30
23:00													23:00

クラス増設しました

スタジオ変更しました

施設利用 23:00まで

施設利用 23:00まで

施設利用 23:00まで

# メガロス立川 タイムスケジュール

# 2010年7月～

曜日	木曜日				土曜日				日曜日				曜日
9:00	プール	スタジオA	スタジオB	マシンジム	プール	スタジオA	スタジオB	マシンジム	プール	スタジオA	スタジオB	マシンジム	9:00
9:30		9時よりオープン				9時よりオープン				10時よりオープン			9:30
10:00	はじめてクロール 10:00～10:30 笠井	ハイ&ロー50 9:45～10:35 西村 知里	ラテンダンス60 9:40～10:40 庄山 有里子	ラジオ体操 9:30～ かんたんストレッチ 9:40～9:55		クラシックヨーガデビュー 60 9:45～10:45 柳田 久美	ハイ&ロー40 9:50～10:30 荻沼 明美	ラジオ体操 9:30～					10:00
10:30	はじめて背泳ぎ 10:30～11:00 篠山			M'S FUN サーキット 11:15～11:45				M'S FUN サーキット 11:00～11:30					10:30
11:00	アクアダンス45 11:00～11:45 石原 康恵	ステップ40 10:55～11:35 西村 知里	ローインパクト50 10:55～11:45 渡辺 優子	スクッシュオリエンテーション(金子) 11:30～11:50		らくらくウォーク40 11:05～11:45 東 奈々子	シェイプステップ60 10:45～11:45 荻沼 明美	★ファーストウェーブ プライベートレッスン 11:00～11:15 11:15～12:00 12:00～12:15 12:15～12:30 森 亜紀子	マスターズサークル 10:20～11:20	ZUMBA(60分クラス) 10:25～11:25 和田 節子	ハイ&ロー40 10:25～11:05 古川 恭子		11:00
11:30	はじめてバタフライ 11:45～12:15 笠井	ローインパクト60 11:50～12:50 直井 千恵子	ハイ&ロー40 12:00～12:40 渡辺 優子	★ファーストウェーブ スクッシュスクール(初級) 12:00～13:00	すいすい平泳ぎ 11:30～12:00 高橋			スクッシュスクール(初級)					11:30
12:00	★倶楽部100プールワーク 12:15～13:00 笠井 (フリー遊泳日のお休み)			★ファーストウェーブ スクッシュスクール(初級) 12:00～13:00				スクッシュスクール(初級)					12:00
12:30	★成人水泳教室 13:00～14:00 中級/内山 上級/篠山	らくらくウォーク40 13:05～13:45 直井 千恵子	ヒップホップマニア60 12:55～13:55 かず	13:15～13:30 13:30～13:45 13:45～14:00 金子 健一	マスターズ45 13:15～14:00 笠井+加藤			スクッシュスクール(初級)					12:30
13:00	マスターズ30 14:00～14:30 篠山	クラシックヨーガベーシック 75 14:00～15:15	ステップ50 14:15～15:05 小山 江里子		マスターズ45 14:00～14:45 高橋+加藤			スクッシュスクール(初心者)					13:00
13:30	アクアシェイプ45 14:30～15:15 北出 瑞穂	★小坂 京子	★小山 江里子	★ファーストウェーブ スクッシュスクール(初級) 15:00～16:00 金子 健一				スクッシュスクール(初級)					13:30
14:00								スクッシュスクール(初級)					14:00
14:30								スクッシュスクール(初級)					14:30
15:00								スクッシュスクール(初級)					15:00
15:30								スクッシュスクール(初級)					15:30
16:00								スクッシュスクール(初級)					16:00
16:30								スクッシュスクール(初級)					16:30
17:00								スクッシュスクール(初級)					17:00
17:30								スクッシュスクール(初級)					17:30
18:00								スクッシュスクール(初級)					18:00
18:30								スクッシュスクール(初級)					18:30
19:00								スクッシュスクール(初級)					19:00
19:30								スクッシュスクール(初級)					19:30
20:00								スクッシュスクール(初級)					20:00
20:30								スクッシュスクール(初級)					20:30
21:00								スクッシュスクール(初級)					21:00
21:30								スクッシュスクール(初級)					21:30
22:00								スクッシュスクール(初級)					22:00
22:30								スクッシュスクール(初級)					22:30
23:00								スクッシュスクール(初級)					23:00

クラス変更しました

クラス・時間変更しました

クラス変更しました

クラス変更しました

～プールからのお知らせ～  
 ※毎月10・20・30日は、フリー遊泳日になります。45分間のアクアピクスと成人水泳教室・サークル以外のプログラムは休講となります。  
 ※★マークのレッスンは有料です。  
 ※都合により担当コーチが変更となる場合もございます。  
 ※開始5分以降のプログラムへの参加は安全管理のためお断りさせていただきます。  
 ※表記以外のレッスンやイベントがある場合もございます。

～スタジオ・スクッシュからのお知らせ～  
 ※ は初めての方でも安心してご参加頂けるプログラムです。  
 ※★マークはご予約が必要なクラスです。  
 (スタジオレッスンは開始30分前より予約開始/  
 スクッシュオリエンテーションは2週間前より予約開始)  
 ※スクッシュオリエンテーションのご参加は、お一人様3回までとさせていただきます。  
 ※レッスンのご予約は、ご本人様のみ予約可能となっております。  
 ※★マークのレッスンは有料です。

施設利用 19:30まで

施設利用 21:30まで

施設利用 23:00まで