

2025年1月／メガロス調布 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 | | | | | 火曜日 | | | | | 水曜日 | | | | | 木曜日 | | | | |
|-------|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|---|---|---|---|--|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9:00 | 【9:00 OPEN】 | | | | | 【9:00 OPEN】 | | | | | 【9:00 OPEN】 | | | | | 【9:00 OPEN】 | | | | |
| 9:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | ゆつくり歩行 ■定員24名■ 10:00～10:20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:30 | アクアダンス ■定員40名■ 10:25～10:55 米田幹子 | | | | | アクアダンス ■定員40名■ 10:25～10:55 荒木彩芳 | | | | | ベビースクール 10:30～12:00 ※最大3コース使用※ | | | | | アクアダンス ■定員40名■ 10:25～10:55 鈴木隼人 | | | | |
| 11:00 | スイムスクール 中級・上級 11:00～12:00 中級:荒木彩芳/上級:武藤 慎 | | | | | スイムトレーニング/入門 11:00～11:20 スイムトレーニング30 初級・中級 ■定員各12名■ 11:25～11:55 | | | | | <div style="border: 1px solid orange; padding: 2px;"> 続けての参加はご遠慮ください。 </div> | | | | | スイムトレーニング45 中級・上級 ■定員各12名■ 11:00～11:45 | | | | |
| 11:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | スイムスクール マスターズクラス 12:00～13:00 | | | | | リボーンズスイム 12:00～13:00 【有料登録制】 大塚 知美 | | | | | クロール・背泳ぎ/入門 12:05～12:25 フインスイム ■定員20名■ 12:30～12:50 クロール・背泳ぎ/応用 12:55～13:15 | | | | | スイムスクール 初級・中級 12:00～13:00 初級:清水 祐谷/中級:武藤 慎 | | | | |
| 12:30 | | | | | | マスターズサークル 13:00～14:00 【有料登録制】 清水 祐谷 | | | | | 水中ボールウォーキング 13:30～14:00 | | | | | スイムスクール 中級・上級 13:00～14:00 中級:新井 聖/上級:小原 正和 | | | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | <div style="border: 1px solid orange; padding: 2px;"> 曜日変更 </div> | | | | | | | | | |
| 13:30 | | | | | | | | | | | パーソナルレッスン 14:00～14:30 清水 祐谷 | | | | | パーソナルレッスン 14:00～14:30 清水 祐谷 | | | | |
| 14:00 | パーソナルレッスン 14:00～14:30 武藤 慎 / 荒木 彩芳 | | | | | パーソナルレッスン 14:30～15:00 大塚 知美 | | | | | パーソナルレッスン 14:30～15:00 新井 聖 | | | | | <div style="border: 1px solid orange; padding: 2px;"> 担当変更 </div> | | | | |
| 14:30 | パーソナルレッスン 14:30～15:00 武藤 慎 / 荒木 彩芳 | | | | | <div style="border: 1px solid orange; padding: 2px;"> Ne </div> | | | | | | | | | | <div style="border: 1px solid orange; padding: 2px;"> 曜日変更 </div> | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | | <div style="border: 1px solid orange; padding: 2px;"> 曜日変更 </div> | | | | |
| 15:30 | キッズスクール 15:20～18:30 (15:20より準備開始) | | | | | キッズスクール 15:20～19:30 (15:20より準備開始) | | | | | キッズスクール 15:20～19:30 (15:20より準備開始) | | | | | キッズスクール 15:20～19:30 (15:20より準備開始) | | | | |
| 16:00 | ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします | | | | | ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします | | | | | ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします | | | | | ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | パーソナルレッスン 19:30～20:00 武藤 慎 | | | | | パーソナルレッスン 19:30～20:00 新井 聖 | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | パーソナルレッスン 20:00～20:30 清水 祐谷 | | | | | スイムスクール 中級 20:00～21:00 新井 聖 | | | | | マスターズサークル 20:30～21:30 【有料登録制】 清水 祐谷 | | | | | アクアダンス/奇数月 Liquid YOGA Latin/偶数月 20:00～20:30 石原康恵 | | | | |
| 20:30 | フインスイム ■定員20名■ 20:30～20:50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | スイムトレーニング45 ■定員各12名■ 21:00～21:45 | | | | | フインスイム60 21:10～22:10 【有料】 | | | | | | | | | | スイムトレーニング45 ■定員各12名■ 21:00～21:45 | | | | |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:50 | プールエリア 22:50 CLOSE | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

2025年1月／メガロス調布 アクアプログラムタイムスケジュール／土曜日・日曜日

| | 土曜日 | | | | | 日曜日 | | | | |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9:00 | 【9:00 OPEN】 | | | | | 【9:00 OPEN】 | | | | |
| 9:30 | キッズスクール 8:00～10:00 ※最大3コース使用※ | | | | | キッズスクール 8:00～10:00 ※最大3コース使用※ | | | | |
| 10:00 | | | | | | | | | | |
| 10:30 | | | | | | | | | | |
| 11:00 | アクアアドバンス ■定員40名■ 11:00～11:30 小川万里 | | | | | ベビースクール 10:30～12:00 ※最大3コース使用※ | | | | |
| 11:30 | | | | | | | | | | |
| 12:00 | スイムスクール 上級 12:00～13:00 武藤 慎 | | パーソナル レッスン 12:00～ 12:30 小原 正和 | | | フインスイム ■定員20名■ 12:00～12:20 | | | | |
| 12:30 | | | | | | アクアダンス ■定員40名■ 12:25～12:55 鈴木隼人 | | | | |
| 13:00 | スイムスクール 初級・中級 13:00～14:00 初級:荒木 彩秀/中級:大塚 知美 | | | | | キッズイベント 13:00～14:00 (不定期開催) | | | | |
| 13:30 | | | | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | スイムスクール 中上級 14:00～15:00 武藤 慎 | | | | |
| 14:30 | キッズスクール 14:20～19:30 (14:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は 変動いたします | | | | | パーソナルレッスン 15:00～15:30 武藤 慎 | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | キッズイベント 15:30～16:30 (不定期開催) | | | | |
| 16:00 | | | | | | パーソナルレッスン 16:30～17:30 武藤 慎 | | | | |
| 16:30 | | | | | | パーソナルレッスン 17:30～18:30 武藤 慎 | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | |
| 19:30 | スイムトレーニング45 ■定員各12名■ 19:30～20:15 | | | | | プールエリア 19:50 CLOSE | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | | | | |
| 20:50 | プールエリア 20:50 CLOSE | | | | | ☆マスターズサークル60☆ 大会に向けた練習を中心に 行う60分間のレッスン 対象：4泳法泳げる方または 100m以上泳げる方 月会費：1,815円(税込) | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | |

【キッズスクール クラス増設について】
火曜・水曜・木曜・土曜 18:30～19:30
12月度より、上記時間帯において
キッズスクールのクラスを開講いたします。
ご理解ご協力のほど
よろしく願いいたします。

フリー遊泳日

毎月 5日・15日・25日

★下記のプログラムが休講となり、その時間帯はフリーでプールをご利用いただけます。
★休講プログラム・・・ 泳法シリーズ ・アクア系
※有料スクールは実施いたします

アクアプログラム参加方法

- ①キャップ・ゴーグル・タオルをご持参の上、プールサイドまでお越しください
 - ②レッスン開始30分前から受付開始いたします
 - ③アクアプログラム受付台帳に、『フルネーム』を『カタカナ』で『ご本人さま』がご記入ください
 - ④指導インストラクターがレッスンのご案内をいたしますので、集合してください
- ※安全管理上、定員のあるクラスがございます。定員になり次第、受付が終了となります

アクアプログラム参加時の注意事項・ご案内

※別紙『アクアプログラムのご案内』をご覧ください、プログラム内容・対象などを
ご確認ください。
※スイムトレーニング(入門)と30分/45分レッスン併せてのご参加はご遠慮ください
※レッスン開始後5分が過ぎた後のレッスンへのご参加および、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
キャストまでお申し出ください。(レッスン前に脈拍・血圧をご確認ください。)

スイムトレーニング(夜の時間帯 実施クラス)

2024年10月より、夜クラスのみ『初級・中級・上級』すべてのレベルを実施いたします。
※各レベル1コース使用 定員各12名

クロール・背泳ぎ/平泳ぎ・バタフライ

【修正版】 4・5月/8・9月/12・1月 偶数月：クロール 奇数月：背泳ぎ
6・7月/10・11月/2・3月 偶数月：平泳ぎ 奇数月：バタフライ
上記スケジュールでの実施となります。

有料プログラムの受付方法

※パーソナルレッスンは、プールカウンターにて事前予約制
(別料金)となります。おひとり様2枠までの事前予約ができ、予約されたレッスンが
終了すると、次の予約が可能となります。翌月の事前予約は、前月の20日
(20日が休館日の場合は翌営業日)から事前予約が可能です。
レッスン直前までに欠席の連絡をいただければ、振替レッスンが可能です。
※水中ポールウォーキング・イベントレッスンは、2階メインフロントにてお申込みください。
※スイムスクール・マスターズサークルは、事前登録制(別料金)となります。
2階メインフロントにてお申込みください。

施設利用時の注意事項・ご案内

※身体を拭く為のタオル・水分補給の飲料水をご用意ください。
※プールエリア内への電子機器の持ち込み・ご使用はお止めください。
※プールエリアをご利用の前には、頭の上からシャワーを浴びましょう。
※プール水槽内は装飾品および、眼鏡などは外してからご利用ください。
※ご案内しておりますレッスン内容・コース帯・指導担当は、変更する場合がございます。
スイムスクールは、最大2コース使用します。予めご了承ください。
※レッスン開始5分前から準備をおこないます。予めご了承ください。