

2025年7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	ゆっくり歩行 ■定員24名■ 10:00～10:20																水中運動サークル 無料(登録制) 10:00～10:20 【実施日】毎月 1週目・3週目				
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：大塚 知美 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45 中級・上級■定員各12名■ 11:00～11:45					
11:30						スイムトレーニング30 初級・中級 ■定員各12名■ 11:25～11:55															
12:00	スイムスクール マスタースクラス 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					平泳ぎ・バタフライ/入門 12:05～12:25 平泳ぎ・バタフライ/応用 12:30～12:50					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																					
13:00	フィンスイム ■定員20名■ 13:10～13:30					マスタースサークル 13:00～14:00 【有料登録制】 清水 祐谷										スイムスクール 中級・上級 13:00～14:00 中級：荒木 彩芳 上級：小原 正和					
13:30											水中ボールウォーキング 13:30～14:00										
14:00	パーソナルレッスン 14:00～14:30 武藤 慎										パーソナルレッスン 14:00～14:30 清水 祐谷					アクアシェイプ ■定員40名■ 14:05～14:35 早川陽佑					
14:30	パーソナルレッスン 14:30～15:00 武藤 慎										パーソナルレッスン 14:30～15:00 新井 聖					アクアアドバンス ■定員40名■ 14:45～15:15 早川陽佑					
15:00																					
15:30	キッズスクール 15:20～18:30 (15:20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					キッズスクール 15:20～19:30 (15:20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					キッズスクール 15:20～19:30 (15:20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					キッズスクール 15:20～19:30 (15:20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					
16:00																					
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										Liquid YOGA Latin 20:00～20:30 石原康恵					
20:30											マスタースサークル 20:30～21:30 【有料登録制】 清水 祐谷										
21:00	スイムトレーニング45 ■定員各12名■ 21:00～21:45					フィンスイム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																					
23:00	プールエリア 22:50 CLOSE																				

2025年7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 OPEN】					【9:00 OPEN】				
9:00	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※				
9:30										
10:00										
10:30						ベビースクール 10:30～12:00 ※最大3コース使用※				
11:00	アクアアドバンス ■定員40名■ 11:00～11:30 小川万里									
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		フィンスイム ■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：新井 聖 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	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					スイムスクール 中上級 14:00～15:00 武藤 慎				
14:30						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										
16:30						パーソナルレッスン 16:30～17:30				
17:00										
17:30						パーソナルレッスン 17:30～18:30				
18:00										
18:30										
19:00	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				
19:30										
20:00	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）				
20:30										
20:50										
21:00										
☆水中運動サークル☆ 活動日：7/3(木)・7/17(木) GWの為、2週目・3週目の実施となります。 サークル登録料¥0 ご参加にはメガロスアプリからの ご予約が必須となります。 一緒に身体を楽しく動かしましょう！										

☆ 水中運動サークル ☆

活動日：7/3(木)・7/17(木)

GWの為、2週目・3週目の実施となります。

サークル登録料 ¥0

ご参加にはメガロスアプリから
ご予約が必須となります。

一緒に身体を楽しく動かしましょう！

7/1(火)～ フリー遊泳時間帯の運用変更について

2025年7月1日(火)より、フリー遊泳時間帯のコース運用を
一部変更させていただきます。

詳細につきましては、プールサイドの掲示物をご確認ください。

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分が過ぎても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)

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

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。