

2025年8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 OPEN】					【9:00 OPEN】					【9:00 OPEN】					【9:00 OPEN】				
9:00																				
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					すっきり肩・腰・膝 ■定員24名■										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					ベビースクール 10:30～12:00 ※最大3コース使用※					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					クロール・背泳ぎ/入門 12:05～12:25					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											クロール・背泳ぎ/応用 12:30～12:50									
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：児玉 純 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 児玉 純					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										アクアダンス ■定員40名■ 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															スイムトレーニング45 ■定員各12名■ 21:00～21:45				
21:30						フィンスイム60 21:10～22:10 【有料】														
22:00																				
22:30																				
22:50																				
23:00																				

プールエリア 22:50 CLOSE

2025年8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						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												
15:00													
15:30						パーソナルレッスン 15:00～15:30 武藤 慎							
16:00						キッズイベント 15:30～16:30 (不定期開催)							
16:30													
17:00						パーソナルレッスン 16:30～17:30							
17:30													
18:00						パーソナルレッスン 17:30～18:30							
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						☆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）							
20:50	プールエリア 20:50 CLOSE												
21:00													
☆水中運動サークル☆ 活動日：8/7(木)・ 8/21(木) 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：8/7(木)・
8/21(木)

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。
※水中ボールウォーキング・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・コース等・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。