

## 2025年10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■<br>10:00～10:20                       |   |                                               |   |   |                                              |   |                         |   |   |                                                          |   |                         |                                                     |   |                                               | 水中運動サークル 無料(登録制)<br>10:00～10:20<br>【実施日】毎月 1週目・3週目 |   |   |   |
| 10:30 | アクアダンス ■定員40名■<br>10:25～10:55 米田幹子                  |   |                                               |   |   | すつきり肩・腰・膝 ■定員24名■<br>10:30～10:50             |   |                         |   |   |                                                          |   |                         |                                                     |   |                                               | アクアダンス ■定員40名■<br>10:25～10:55 鈴木隼人                 |   |   |   |
| 11:00 | スイムスクール<br>中級・上級<br>11:00～12:00<br>中級：大塚 知美 上級：武藤 慎 |   |                                               |   |   | スイムトレーニング/入門<br>11:00～11:20                  |   | 続けての<br>参加は<br>ご遠慮ください。 |   |   |                                                          |   |                         |                                                     |   | スイムトレーニング45<br>中級・上級 ■定員各12名 ■<br>11:00～11:45 |                                                    |   |   |   |
| 11:30 |                                                     |   | スイムトレーニング30<br>初級・中級 ■定員各12名 ■<br>11:25～11:55 |   |   |                                              |   |                         |   |   |                                                          |   |                         |                                                     |   |                                               |                                                    |   |   |   |
| 12:00 | スイムスクール<br>マスタースクラス<br>12:00～<br>13:00              |   |                                               |   |   | リボーンズスイム<br>12:00～13:00<br>【有料登録制】<br>大塚 知美  |   |                         |   |   | クロール・背泳ぎ/入門<br>12:05～12:25<br>クロール・背泳ぎ/応用<br>12:30～12:50 |   | 続けての<br>参加は<br>ご遠慮ください。 | スイムスクール<br>初級・中級<br>12:00～13:00<br>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■<br>13:10～13:30                       |   |                                               |   |   | マスタースサークル<br>13:00～14:00<br>【有料登録制】<br>清水 祐谷 |   |                         |   |   |                                                          |   |                         | スイムスクール<br>中級・上級<br>13:00～14:00<br>中級：児玉 純 上級：小原 正和 |   |                                               |                                                    |   |   |   |
| 13:30 |                                                     |   |                                               |   |   |                                              |   |                         |   |   | 水中ボールウォーキング<br>13:30～14:00                               |   |                         |                                                     |   |                                               |                                                    |   |   |   |
| 14:00 |                                                     |   |                                               |   |   |                                              |   |                         |   |   | パーソナルレッスン<br>14:00～14:30<br>清水 祐谷                        |   |                         | アクアシェイプ ■定員40名■<br>14:05～14:35 早川陽佑                 |   |                                               |                                                    |   |   |   |
| 14:30 |                                                     |   |                                               |   |   |                                              |   |                         |   |   | パーソナルレッスン<br>14:30～15:00<br>児玉 純                         |   |                         | アクアアドバンス ■定員40名■<br>14:45～15:15 早川陽佑                |   |                                               |                                                    |   |   |   |
| 15:00 | パーソナルレッスン<br>15:00～15:30<br>武藤 慎                    |   |                                               |   |   |                                              |   |                         |   |   |                                                          |   |                         |                                                     |   |                                               |                                                    |   |   |   |
| 15:30 | パーソナルレッスン<br>15:30～16:00<br>武藤 慎                    |   |                                               |   |   |                                              |   |                         |   |   |                                                          |   |                         |                                                     |   |                                               |                                                    |   |   |   |
| 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<br>19:30～20:00<br>武藤 慎                    |   |                                               |   |   | パーソナルレッスン<br>19:30～20:00<br>新井 聖             |   |                         |   |   |                                                          |   |                         |                                                     |   |                                               |                                                    |   |   |   |
| 20:00 | パーソナルレッスン<br>20:00～20:30<br>清水 祐谷                   |   |                                               |   |   | スイムスクール<br>中級<br>20:00～21:00<br>新井 聖         |   |                         |   |   |                                                          |   | 種目変更                    | アクアダンス ■定員40名■<br>20:00～20:30 石原康恵                  |   |                                               |                                                    |   |   |   |
| 20:30 |                                                     |   |                                               |   |   |                                              |   |                         |   |   | マスタースサークル<br>20:30～21:30<br>【有料登録制】<br>清水 祐谷             |   |                         |                                                     |   |                                               |                                                    |   |   |   |
| 21:00 | スイムトレーニング45<br>■定員各12名 ■<br>21:00～21:45             |   |                                               |   |   | フィンスイム60<br>21:10～22:10<br>【有料】              |   |                         |   |   |                                                          |   |                         | スイムトレーニング45<br>■定員各12名 ■<br>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10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  |                                                     |                                               |   |   |   |                                                                     |   |   |   |   |
| 10:00 |                                                     |                                               |   |   |   |                                                                     |   |   |   |   |
| 10:30 |                                                     |                                               |   |   |   |                                                                     |   |   |   |   |
| 11:00 |                                                     |                                               |   |   |   |                                                                     |   |   |   |   |
| 11:30 | アクアアドバンス ■定員40名■<br>11:05～11:35 小川万里                |                                               |   |   |   |                                                                     |   |   |   |   |
| 12:00 |                                                     |                                               |   |   |   |                                                                     |   |   |   |   |
| 12:30 | スイムスクール<br>上級<br>12:00～13:00<br>武藤 慎                | パーソナル<br>レッスン<br>12:00～<br>12:30<br>小原 正<br>和 |   |   |   | フィンスイム ■定員20名■<br>12:00～12:20<br>アクアダンス ■定員40名■<br>12:25～12:55 鈴木隼人 |   |   |   |   |
| 13:00 | スイムスクール<br>初級・中級<br>13:00～14:00<br>初級：新井 聖 中級：大塚 知美 |                                               |   |   |   |                                                                     |   |   |   |   |
| 13:30 |                                                     |                                               |   |   |   |                                                                     |   |   |   |   |
| 14:00 |                                                     |                                               |   |   |   | スイムスクール<br>中上級<br>14:00～15:00<br>武藤 慎                               |   |   |   |   |
| 14:30 |                                                     |                                               |   |   |   |                                                                     |   |   |   |   |
| 15:00 |                                                     |                                               |   |   |   | パーソナルレッスン<br>15:00～15:30<br>武藤 慎                                    |   |   |   |   |
| 15:30 |                                                     |                                               |   |   |   |                                                                     |   |   |   |   |
| 16:00 |                                                     |                                               |   |   |   |                                                                     |   |   |   |   |
| 16:30 |                                                     |                                               |   |   |   | パーソナルレッスン<br>16:30～17:30                                            |   |   |   |   |
| 17:00 |                                                     |                                               |   |   |   |                                                                     |   |   |   |   |
| 17:30 |                                                     |                                               |   |   |   | パーソナルレッスン<br>17:30～18:30                                            |   |   |   |   |
| 18:00 |                                                     |                                               |   |   |   |                                                                     |   |   |   |   |
| 18:30 |                                                     |                                               |   |   |   |                                                                     |   |   |   |   |
| 19:00 |                                                     |                                               |   |   |   |                                                                     |   |   |   |   |
| 19:30 | スイムトレーニング45<br>■定員各12名■<br>19:30～20:15              |                                               |   |   |   |                                                                     |   |   |   |   |
| 20:00 |                                                     |                                               |   |   |   | プールエリア<br>19:50 CLOSE                                               |   |   |   |   |
| 20:30 |                                                     |                                               |   |   |   |                                                                     |   |   |   |   |
| 20:50 | プールエリア<br>20:50 CLOSE                               |                                               |   |   |   |                                                                     |   |   |   |   |
| 21:00 |                                                     |                                               |   |   |   |                                                                     |   |   |   |   |

## ☆水中運動サークル☆

活動日：10/2(木)・  
10/16(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！

☆マスタースサークル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）

## 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：平泳ぎ 奇数月：バタフライ

6・7月/10・11月/2・3月 偶数月：クロール 奇数月：背泳ぎ

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・マスタースサークルは、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。