

2025年11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	ゆつくり歩行 ■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					すつきり肩・腰・膝 ■定員24名■ 10:30～10:50											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					続けての 参加は ご遠慮ください。					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					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：児玉 純 上級：小原 正和					
13:30																					
14:00																アクアシェイプ ■定員40名■ 14:05～14:35 早川陽佑					
14:30																	アクアアドバンス ■定員40名■ 14:45～15:15 早川陽佑				
15:00	パーソナルレッスン 15:00～15:30 武藤 慎																				
15:30	パーソナルレッスン 15:30～16:00 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 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					種目変更					Liquid YOGA Latin ■定員40名■ 20:00～20:30 石原康恵					
20:30						マスターズサークル 20:30～21:30 【有料登録制】 清水 祐谷										スイムトレーニング45 ■定員各12名■ 21:00～21:45					
21:00	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	プールエリア 22:50 CLOSE																				
23:00																					

続けての
参加は
ご遠慮ください。

続けての
参加は
ご遠慮ください。

種目変更

2025年11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■ 11:05～11:35 小川万里									
12:00										
12:30	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 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									
13:30										
14:00						スイムスクール 中上級 14:00～15:00 武藤 慎				
14:30										
15:00						パーソナルレッスン 15:00～15:30 武藤 慎				
15:30										
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										
19:30	スイムトレーニング45 ■定員各12名■ 19:30～20:15									
20:00						プールエリア 19:50 CLOSE				
20:30										
20:50	プールエリア 20:50 CLOSE									
21:00										

☆水中運動サークル☆ 活動日

11/6(木)・11/20(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。