



店舗情報	
■通常営業時間	(月-木)9:00-23:00
	(土)9:00-21:00
	(日)9:00-20:00
■休館日	金曜日

[illegible]

2026年3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

2026年3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

	月 曜 日					火 曜 日					水 曜 日					木 曜 日						土 曜 日					日 曜 日				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	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 OPEN]					[9:00 OPEN]				
9:00																						9:00									
9:30																						9:30									
10:00																						10:00									
10:30																						10:30									
11:00																						11:00									
11:30																						11:30									
12:00																						12:00									
12:30																						12:30									
13:00																						13:00									
13:30																						13:30									
14:00																						14:00									
14:30																						14:30									
15:00																						15:00									
15:30																						15:30									
16:00																						16:00									
16:30																						16:30									
17:00																						17:00									
17:30																						17:30									
18:00																						18:00									
18:30																						18:30									
19:00																						19:00									
19:30																						19:30									
20:00																						20:00									
20:30																						20:30									
21:00																						21:00									
21:30																						21:30									
22:00																						22:00									
22:30																						22:30									
22:50																						22:50									
23:00																						23:00									

7/1(火)～ フリー游泳時間帯の運用変更について

2025年7月1日(火)より、フリー游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。

フリー游泳日

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レッスンの開始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」でご本人さまにご記入ください
 - 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分が過ぎるまで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)

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

水曜日 クロール・背泳ぎ/平泳ぎ・バタフライ

2月・6月・10月⇒クロール 4月・8月・12月⇒平泳ぎ
3月・7月・11月⇒背泳ぎ 5月・9月・1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時までの事前予約がで、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階メインフロア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階メインフロア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、顔の上からシャワーを浴びましょう。
- ※プール水内には鏡・飲み物、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、最大スコース使用します。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。
- ※プールエリアご利用後は、身体の水気を十分に拭いてからロカールへお戻りください。

★水中運動サークル★
活動日
3/5(木)・3/19(木)

サークル登録料 ¥0
ご参加にはメガロスアプリからの
ご予約が必要となります。
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）

プールエリア 22:50 CLOSE

プールエリア
20:50 CLOSE

プールエリア
19:50 CLOSE

種目変更

Liquid YOGA Latit★定員40名★
20:00～20:30 石原康恵

マスターズサークル
20:30～21:30
[有料登録制]
清水 祐谷

スイムスクール
中級
20:00～21:00
清水 祐谷

スイムトレーニング45
■定員各12名 ■
21:00～21:45

飛びの

参加は
ご遠慮ください。

クロール・背泳ぎ/入門
12:05～12:25
クロール・背泳ぎ/応用
12:30～12:50

リボンススイム
12:00～13:00
[有料登録制]
大塚 知美

スイムスクール
マスターズクラス
12:00～13:00

飛びの

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

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

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

飛びの

参加は
ご遠慮ください。

アクアダンス ■定員40名 ■
10:25～10:55 鈴木華子

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 米田幹子

飛びの

参加は
ご遠慮ください。

水中運動サークル 初級(登録制)
10:00～10:20
[実施日] 毎月 1回日・3回日

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 米田幹子

飛びの

参加は
ご遠慮ください。

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 米田幹子

アクアダンス ■定員40名 ■
10:25～10:55 米田幹子