

2026年9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																			
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：高橋 上級：武藤					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										スイムトレーニング45 中級・上級■定員各12名■ 11:00～11:45				
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					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：児玉 中級：武藤				
12:30											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 上級：小原				
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】 山本														
13:30																				
14:00	パーソナルレッスン 14:00～14:30 武藤															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										パーソナルレッスン 14:30～15:00 児玉					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																			
20:00						スイムスクール 中級 20:00～21:00 児玉					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】 児玉					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					マスターズフィンスイム ■定員20名■ 21:00～21:30														
21:30																				
22:00																				
22:30																				
22:50																				
23:00	プールエリア 22:50 CLOSE																			

2026年9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 8:00～11:00 ※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											ベビースクール 10:30～12:00 ※最大3コース使用※									
10:00						アクアアドバンス ■定員40名■ 11:05～11:35 小川万里														
10:30																フィンスイム ■定員20名■ 12:00～12:20				
11:00																				
11:30	キッズイベント 13:00～14:00 (不定期開催)																			
12:00						スイムスクール 中上級 14:00～15:00 武藤														
12:30	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																			
13:00						パーソナルレッスン 15:00～15:30 武藤														
13:30	キッズイベント 15:30～16:30 (不定期開催)																			
14:00						パーソナルレッスン 16:30～17:30														
14:30	パーソナルレッスン 17:30～18:30																			
15:00																				
15:30																				
16:00																				
16:30																				
17:00																				
17:30																				
18:00																				
18:30																				
19:00																				
19:30																				
20:00																				
20:30																				
20:50																				
21:00																				

☆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）

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AH71:AR80）

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。
- ※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ッカーへお戻りください。