



ビギナークラス：ご入会から**12ヶ月以内**の方限定のクラスとなります。



申し込みはこちら

					予定の予定はなし	
マシニング・ブール利用時間は22:50まで 施設開設時間 23:00	マシニング・ブール利用時間は22:50まで 施設開設時間 23:00	マシニング・ブール利用時間は22:50まで 施設開設時間 23:00	マシニング・ブール利用時間は22:50まで 施設開設時間 23:00	マシニング・ブール利用時間は22:50まで 施設開設時間 23:00 (24時間会員登録費¥2,000完全チェックアウト)	*換機オプションは別途の手配が必要です。 *レンタル開始前までに必ずお申し込みください。 *参加は先着順となります。 *移動の際は1台につき最大2名乗車、入場は1台あたり1名様になります。	

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

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

	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	[9:00 OPEN]					[9:00 OPEN]					[9:00 OPEN]					[9:00 OPEN]					[9:00 OPEN]					[9:00 OPEN]					[9:00 OPEN]				
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					すつきり雨・腰・膝 ■定員24名■ 10:30～10:50					ヘビースクール 10:30～12:00 ※最大3コース使用※					アクアダンス ■定員40名■ 10:25～10:55 鈴木華人					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※									
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 スイムトレーニング30 初級・中級 ■定員各12名■ 11:25～11:55					ヘビースクール 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					アクアダンス ■定員40名■ 11:05～11:35 小川万里					ヘビースクール 10:30～12:00 ※最大3コース使用※									
11:30						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					スイムスクール 上級 12:00～13:00 武藤					フィンスイム ■定員20名■ 12:00～12:20									
12:00	スイムスクール マスターズクラス 12:00～13:00 武藤					マスターズサークル 13:00～14:00 【有料登録制】 山本					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					スイムスクール 初級・中級 13:00～14:00 初級：高橋 中級：大塚					キッズイベント 13:00～14:00 (不定期開催)									
12:30											水の中ボールウォーキング 13:30～14:00					スイムスクール 初級・中級 13:00～14:00 初級：高橋 中級：大塚					スイムスクール 中級・上級 13:00～14:00 中級：児玉 上級：小原					キッズイベント 13:00～14:00 (不定期開催)									
13:00	フィンスイム ■定員20名■ 13:10～13:30										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					スイムスクール 初級・中級 13:00～14:00 初級：高橋 中級：大塚					キッズイベント 13:00～14:00 (不定期開催)									
13:30																スイムスクール 中級・上級 13:00～14:00 中級：児玉 上級：小原					スイムスクール 初級・中級 13:00～14:00 初級：高橋 中級：大塚					キッズイベント 13:00～14:00 (不定期開催)									
14:00	パーソナルレッスン 14:00～14:30 武藤															スイムスクール 初級・中級 13:00～14:00 初級：高橋 中級：大塚					スイムスクール 中級・上級 13:00～14:00 中級：児玉 上級：小原					キッズイベント 13:00～14:00 (不定期開催)									
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					スイムスクール 初級・中級 13:00～14:00 初級：高橋 中級：大塚					スイムスクール 中級・上級 13:00～14:00 中級：児玉 上級：小原					キッズイベント 13:00～14:00 (不定期開催)									
15:00																スイムスクール 初級・中級 13:00～14:00 初級：高橋 中級：大塚					スイムスクール 中級・上級 13:00～14:00 中級：児玉 上級：小原					キッズイベント 13:00～14:00 (不定期開催)									
15:30	キッズスクール 15:20～18:30 (15:20より準備開始)					キッズスクール 15:20～19:30 (15:20より準備開始)					キッズスクール 15:20～19:30 (15:20より準備開始)					スイムスクール 初級・中級 13:00～14:00 初級：高橋 中級：大塚					スイムスクール 中級・上級 13:00～14:00 中級：児玉 上級：小原					キッズイベント 13:00～14:00 (不定期開催)									
16:00	※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					※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					※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					スイムスクール 初級・中級 13:00～14:00 初級：高橋 中級：大塚					スイムスクール 中級・上級 13:00～14:00 中級：児玉 上級：小原					キッズイベント 13:00～14:00 (不定期開催)									
16:30																スイムスクール 初級・中級 13:00～14:00 初級：高橋 中級：大塚					スイムスクール 中級・上級 13:00～14:00 中級：児玉 上級：小原					キッズイベント 13:00～14:00 (不定期開催)									
17:00																スイムスクール 初級・中級 13:00～14:00 初級：高橋 中級：大塚					スイムスクール 中級・上級 13:00～14:00 中級：児玉 上級：小原					キッズイベント 13:00～14:00 (不定期開催)									
17:30																スイムスクール 初級・中級 13:00～14:00 初級：高橋 中級：大塚					スイムスクール 中級・上級 13:00～14:00 中級：児玉 上級：小原					キッズイベント 13:00～14:00 (不定期開催)									
18:00																スイムスクール 初級・中級 13:00～14:00 初級：高橋 中級：大塚					スイムスクール 中級・上級 13:00～14:00 中級：児玉 上級：小原					キッズイベント 13:00～14:00 (不定期開催)									
18:30																スイムスクール 初級・中級 13:00～14:00 初級：高橋 中級：大塚					スイムスクール 中級・上級 13:00～14:00 中級：児玉 上級：小原					キッズイベント 13:00～14:00 (不定期開催)									
19:00																スイムスクール 初級・中級 13:00～14:00 初級：高橋 中級：大塚					スイムスクール 中級・上級 13:00～14:00 中級：児玉 上級：小原					キッズイベント 13:00～14:00 (不定期開催)									
19:30	パーソナルレッスン 19:30～20:00 武藤															スイムスクール 初級・中級 13:00～14:00 初級：高橋 中級：大塚					スイムスクール 中級・上級 13:00～14:00 中級：児玉 上級：小原					キッズイベント 13:00～14:00 (不定期開催)									
20:00						スイムスクール 中級 20:00～21:00 児玉					Liquid YOGA Latin ■定員40名■ 20:00～20:30 石原康恵					スイムスクール 初級・中級 13:00～14:00 初級：高橋 中級：大塚					スイムスクール 中級・上級 13:00～14:00 中級：児玉 上級：小原					キッズイベント 13:00～14:00 (不定期開催)									
20:30						マスターズサークル 20:30～21:30 【有料登録制】 児玉										スイムスクール 初級・中級 13:00～14:00 初級：高橋 中級：大塚					スイムスクール 中級・上級 13:00～14:00 中級：児玉 上級：小原					キッズイベント 13:00～14:00 (不定期開催)									
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					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					スイムスクール 初級・中級 13:00～14:00 初級：高橋 中級：大塚					スイムスクール 中級・上級 13:00～14:00 中級：児玉 上級：小原					キッズイベント 13:00～14:00 (不定期開催)				
21:30																スイムトレーニング45 ■定員各12名■ 21:00～21:45					スイムスクール 初級・中級 13:00～14:00 初級：高橋 中級：大塚					スイムスクール 中級・上級 13:00～14:00 中級：児玉 上級：小原					キッズイベント 13:00～14:00 (不定期開催)				
22:00																スイムトレーニング45 ■定員各12名■ 21:00～21:45					スイムスクール 初級・中級 13:00～14:00 初級：高橋 中級：大塚					スイムスクール 中級・上級 13:00～14:00 中級：児玉 上級：小原					キッズイベント 13:00～14:00 (不定期開催)				
22:30																スイムトレーニング45 ■定員各12名■ 21:00～21:45					スイムスクール 初級・中級 13:00～14:00 初級：高橋 中級：大塚					スイムスクール 中級・上級 13:00～14:00 中級：児玉 上級：小原					キッズイベント 13:00～14:00 (不定期開催)				
22:50																スイムトレーニング45 ■定員各12名■ 21:00～21:45					スイムスクール 初級・中級 13:00～14:00 初級：高橋 中級：大塚					スイムスクール 中級・上級 13:00～14:00 中級：児玉 上級：小原					キッズイベント 13:00～14:00 (不定期開催)				
23:00																スイムトレーニング45 ■定員各12名■ 21:00～21:45					スイムスクール 初級・中級 13:00～14:00 初級：高橋 中級：大塚					スイムスクール 中級・上級 13:00～14:00 中級：児玉 上級：小原					キッズイベント 13:00～14:00 (不定期開催)				
プールエリア 22:50 CLOSE																																			

☆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』『カタカナ』『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分が過ぎる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以上。）

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種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

※身体を拭く際のタオル・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。
※プール水内には装飾品および、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分前から準備をお願いします。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。

☆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）