

■ 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

MEGALOS CHOFU Time Line For Studio , Gym

<

2026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 2026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

[illegible]

フリー遊泳日

每月 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』をご記入ください
 - 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、定員のあきあきクラスがございます。定員になりに次第、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、プール開きに事前予約制
 (別料金) となります。おひとり様2名様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日が休日の場合は翌営業日) 迄の事前予約が可能です。
 レッスン直前までに欠席の場合はいただけない、振替レッスンは可能です。
 ※水泳・ボールワーク・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込・ご使用はご禁止ください。
- ※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。
- ※プール水櫃内は装飾品および、眼鏡など外して参りください。
- ※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分前まで準備をこなします。予めご了承ください。
- ※レッスンエリア利用後は、身体の気圧を十分に放ちながらロッカールームへ戻ってください。