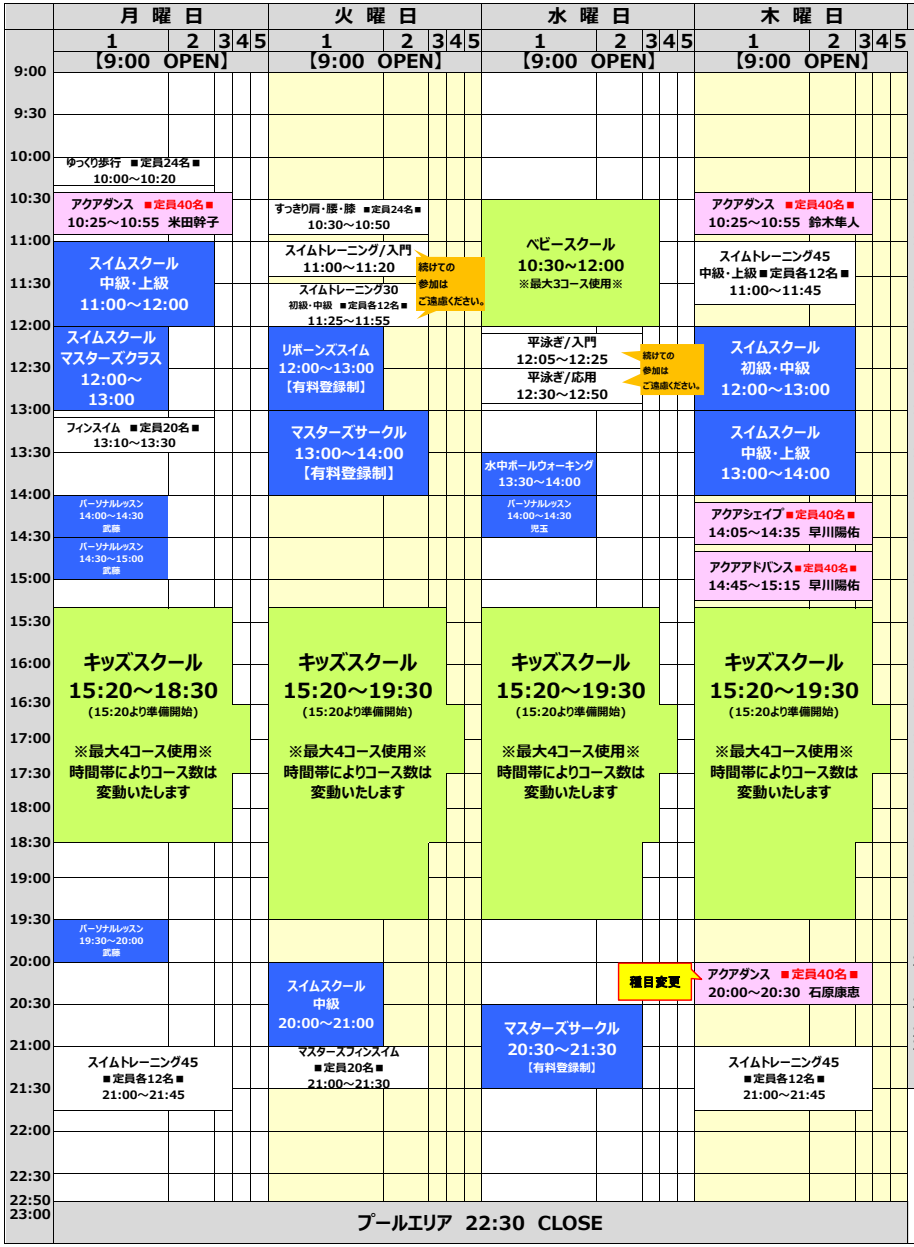
2026年12月／メガロス調布　アクアプログラムタイムスケジュール／月曜日～木曜日



2026年12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



マスターズサークル　活動日

火曜：1日・8日・15日・22日

水曜：2日・9日・16日・23日

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』をご覧いただき、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・コース帯・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。

年末年始休館日

12月29日（火）～1月2日（土）