

## 2025年6月 メガロス八王子 アクアプログラムタイムスケジュール

|                                      | 月曜日                                    |   |   |         |   |   | 火曜日                                |   |   |         |   |   | 水曜日                                |   |   |         |   |   | 木曜日                                 |   |   |         |   |   |                          |   |   |   |   |   |                                      |
|--------------------------------------|----------------------------------------|---|---|---------|---|---|------------------------------------|---|---|---------|---|---|------------------------------------|---|---|---------|---|---|-------------------------------------|---|---|---------|---|---|--------------------------|---|---|---|---|---|--------------------------------------|
|                                      | スクールプール                                |   |   | メンバープール |   |   | スクールプール                            |   |   | メンバープール |   |   | スクールプール                            |   |   | メンバープール |   |   | スクールプール                             |   |   | メンバープール |   |   |                          |   |   |   |   |   |                                      |
|                                      | 1                                      | 2 | 3 | 4       | 5 | 6 | 1                                  | 2 | 3 | 4       | 5 | 6 | 1                                  | 2 | 3 | 4       | 5 | 6 | 1                                   | 2 | 3 | 4       | 5 | 6 | 1                        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |                                      |
| 8:30                                 | [8:30 OPEN]                            |   |   |         |   |   | [8:30 OPEN]                        |   |   |         |   |   | [8:30 OPEN]                        |   |   |         |   |   | [8:30 OPEN]                         |   |   |         |   |   |                          |   |   |   |   |   |                                      |
| 9:00                                 |                                        |   |   |         |   |   |                                    |   |   |         |   |   |                                    |   |   |         |   |   |                                     |   |   |         |   |   |                          |   |   |   |   |   |                                      |
| 9:30                                 | スマイルアクアダンス<br>9:15~9:45                |   |   |         |   |   | 水中運動サークル<br>9:20~10:00             |   |   |         |   |   | ゆっくり歩行<br>9:30~9:50                |   |   |         |   |   | 幼稚園<br>9:30<br>~10:30               |   |   |         |   |   |                          |   |   |   |   |   |                                      |
| 10:00                                | 幼稚園<br>レッスン<br>10:00<br>~12:00         |   |   |         |   |   | Aqua ZUMBA<br>10:00~10:30<br>工藤 哲也 |   |   |         |   |   | T-Crush<br>10:00~10:30             |   |   |         |   |   | <ベビースクール><br>10:30~11:30            |   |   |         |   |   |                          |   |   |   |   |   |                                      |
| 10:30                                |                                        |   |   |         |   |   |                                    |   |   |         |   |   | Aqua ZUMBA<br>10:35~11:05<br>工藤 哲也 |   |   |         |   |   |                                     |   |   |         |   |   | SEICA<br>10:30<br>~11:30 |   |   |   |   |   |                                      |
| 11:00                                |                                        |   |   |         |   |   | <ベビースクール><br>10:30~11:30           |   |   |         |   |   |                                    |   |   |         |   |   | <ベビースクール><br>10:30~11:30            |   |   |         |   |   |                          |   |   |   |   |   |                                      |
| 11:30                                | SEICA<br>11:00<br>~12:00               |   |   |         |   |   |                                    |   |   |         |   |   |                                    |   |   |         |   |   |                                     |   |   |         |   |   | PL30<br>11:30<br>~12:00  |   |   |   |   |   |                                      |
| 12:00                                | スイムトレーニング<br>12:00~12:30               |   |   |         |   |   | 偶数月 平泳ぎ<br>奇数月 バタフライ               |   |   |         |   |   | マスターズクラス<br>12:00~13:00<br>(有料登録制) |   |   |         |   |   | アクアシェイプ<br>12:00~12:30<br>中谷 一江     |   |   |         |   |   |                          |   |   |   |   |   |                                      |
| 12:30                                | クロール・背泳ぎ[入門]<br>12:35~12:55            |   |   |         |   |   |                                    |   |   |         |   |   |                                    |   |   |         |   |   | 平泳ぎ・バタフライ[入門]<br>12:35~12:55        |   |   |         |   |   | SEICA<br>12:00<br>~13:00 |   |   |   |   |   | AI CHI Basic<br>12:35~12:55<br>中谷 一江 |
| 13:00                                | スイムスクール<br>13:00~14:00<br>(有料登録制)      |   |   |         |   |   | スイムスクール<br>13:00~14:00<br>(有料登録制)  |   |   |         |   |   | スイムスクール<br>13:00~14:00<br>(有料登録制)  |   |   |         |   |   | スイムスクール<br>13:00~14:00<br>(有料登録制)   |   |   |         |   |   |                          |   |   |   |   |   |                                      |
| 13:30                                |                                        |   |   |         |   |   |                                    |   |   |         |   |   |                                    |   |   |         |   |   |                                     |   |   |         |   |   |                          |   |   |   |   |   |                                      |
| 14:00                                | リボーンズスイム<br>14:00<br>~15:00<br>(有料登録制) |   |   |         |   |   |                                    |   |   |         |   |   | フットスイム<br>14:10~14:30              |   |   |         |   |   | SEICA<br>14:00<br>~15:00            |   |   |         |   |   |                          |   |   |   |   |   |                                      |
| 14:30                                |                                        |   |   |         |   |   |                                    |   |   |         |   |   |                                    |   |   |         |   |   | SEICA<br>14:00<br>~15:00            |   |   |         |   |   |                          |   |   |   |   |   |                                      |
| 15:00                                |                                        |   |   |         |   |   |                                    |   |   |         |   |   |                                    |   |   |         |   |   | SEICA<br>14:00<br>~15:00            |   |   |         |   |   |                          |   |   |   |   |   |                                      |
| 15:30                                |                                        |   |   |         |   |   |                                    |   |   |         |   |   |                                    |   |   |         |   |   | 横川幼稚園レッスン<br>15:00~16:00            |   |   |         |   |   |                          |   |   |   |   |   |                                      |
| 16:00                                | キッズ<br>15:30~16:30                     |   |   |         |   |   | キッズ<br>15:30~16:30                 |   |   |         |   |   | キッズ<br>15:30~16:30                 |   |   |         |   |   | キッズ<br>15:30~16:30                  |   |   |         |   |   |                          |   |   |   |   |   |                                      |
| 16:30                                |                                        |   |   |         |   |   |                                    |   |   |         |   |   |                                    |   |   |         |   |   |                                     |   |   |         |   |   |                          |   |   |   |   |   |                                      |
| 17:00                                | ジュニア1<br>16:30~17:30                   |   |   |         |   |   | ジュニア1<br>16:30~17:30               |   |   |         |   |   | ジュニア1<br>16:30~17:30               |   |   |         |   |   | ジュニア1<br>16:30~17:30                |   |   |         |   |   |                          |   |   |   |   |   |                                      |
| 17:30                                |                                        |   |   |         |   |   |                                    |   |   |         |   |   |                                    |   |   |         |   |   |                                     |   |   |         |   |   |                          |   |   |   |   |   |                                      |
| 18:00                                | ジュニア2<br>17:30~18:30                   |   |   |         |   |   | ジュニア2<br>17:30~18:30               |   |   |         |   |   | ジュニア2<br>17:30~18:30               |   |   |         |   |   | ジュニア2<br>17:30~18:30                |   |   |         |   |   |                          |   |   |   |   |   |                                      |
| 18:30                                |                                        |   |   |         |   |   |                                    |   |   |         |   |   |                                    |   |   |         |   |   |                                     |   |   |         |   |   |                          |   |   |   |   |   |                                      |
| 19:00                                | ジュニア3<br>18:30~19:30                   |   |   |         |   |   | ジュニア3<br>18:30~19:30               |   |   |         |   |   | ジュニア3<br>18:30~19:30               |   |   |         |   |   | ジュニア3<br>18:30~19:30                |   |   |         |   |   |                          |   |   |   |   |   |                                      |
| 19:30                                |                                        |   |   |         |   |   |                                    |   |   |         |   |   |                                    |   |   |         |   |   |                                     |   |   |         |   |   |                          |   |   |   |   |   |                                      |
| 20:00                                | 選手クラス<br>18:30~21:15                   |   |   |         |   |   | 選手クラス<br>18:30~21:15               |   |   |         |   |   | 選手クラス<br>18:30~21:15               |   |   |         |   |   | 選手クラス<br>18:30~20:00                |   |   |         |   |   |                          |   |   |   |   |   |                                      |
| 20:30                                |                                        |   |   |         |   |   |                                    |   |   |         |   |   |                                    |   |   |         |   |   | スイムスクール<br>20:00~21:00<br>(有料登録制)   |   |   |         |   |   |                          |   |   |   |   |   |                                      |
| 21:00                                |                                        |   |   |         |   |   |                                    |   |   |         |   |   |                                    |   |   |         |   |   | PL30<br>21:00<br>~21:30             |   |   |         |   |   |                          |   |   |   |   |   |                                      |
| 21:30                                |                                        |   |   |         |   |   |                                    |   |   |         |   |   |                                    |   |   |         |   |   | マスターズサークル<br>21:00~22:00<br>(有料登録制) |   |   |         |   |   |                          |   |   |   |   |   |                                      |
| 22:00                                |                                        |   |   |         |   |   |                                    |   |   |         |   |   |                                    |   |   |         |   |   | アクアシェイプ<br>19:30~20:00<br>寺本 強      |   |   |         |   |   |                          |   |   |   |   |   |                                      |
| 22:30                                |                                        |   |   |         |   |   |                                    |   |   |         |   |   |                                    |   |   |         |   |   |                                     |   |   |         |   |   |                          |   |   |   |   |   |                                      |
| [プール: 22:50 CLOSE] [施設: 23:00 CLOSE] |                                        |   |   |         |   |   |                                    |   |   |         |   |   |                                    |   |   |         |   |   |                                     |   |   |         |   |   |                          |   |   |   |   |   |                                      |

## 2025年6月 メガロス八王子 アクアプログラムタイムスケジュール

|       | 土 曜 日                                   |   |   |   |   |   | 日 曜 日                                   |   |   |   |   |   |
|-------|-----------------------------------------|---|---|---|---|---|-----------------------------------------|---|---|---|---|---|
|       | スクールプール                                 |   |   |   |   |   | スクールプール                                 |   |   |   |   |   |
|       | 1                                       | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1                                       | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|       | [9:30 OPEN]                             |   |   |   |   |   | [10:00 OPEN]                            |   |   |   |   |   |
| 10:00 | ジュニア2<br>9:00～10:00                     |   |   |   |   |   | ジュニア3<br>9:00～10:00                     |   |   |   |   |   |
| 10:30 | <ベビースクール><br>10:00～11:00                |   |   |   |   |   | ジュニア2<br>10:00～11:00                    |   |   |   |   |   |
| 11:00 |                                         |   |   |   |   |   |                                         |   |   |   |   |   |
| 11:30 | スマイルアクアダンス<br>11:10～11:40               |   |   |   |   |   | ジュニア1<br>11:00～12:00                    |   |   |   |   |   |
| 12:00 | マスターズサークル<br>11:45～12:45<br>(有料登録制)     |   |   |   |   |   |                                         |   |   |   |   |   |
| 12:30 |                                         |   |   |   |   |   | キッズ<br>12:00～13:00                      |   |   |   |   |   |
| 13:00 |                                         |   |   |   |   |   |                                         |   |   |   |   |   |
| 13:30 | ジュニア1<br>13:00～14:00                    |   |   |   |   |   | キッズ<br>13:00～14:00                      |   |   |   |   |   |
| 14:00 |                                         |   |   |   |   |   |                                         |   |   |   |   |   |
| 14:30 | キッズ<br>14:00～15:00                      |   |   |   |   |   |                                         |   |   |   |   |   |
| 15:00 |                                         |   |   |   |   |   |                                         |   |   |   |   |   |
| 15:30 | キッズ<br>15:00～16:00                      |   |   |   |   |   |                                         |   |   |   |   |   |
| 16:00 |                                         |   |   |   |   |   |                                         |   |   |   |   |   |
| 16:30 | ジュニア1<br>16:00～17:00                    |   |   |   |   |   |                                         |   |   |   |   |   |
| 17:00 |                                         |   |   |   |   |   | 選手クラス<br>16:00～18:00                    |   |   |   |   |   |
| 17:30 | ジュニア2<br>17:00～18:00                    |   |   |   |   |   |                                         |   |   |   |   |   |
| 18:00 |                                         |   |   |   |   |   |                                         |   |   |   |   |   |
| 18:30 | ジュニア3<br>18:00～19:00                    |   |   |   |   |   |                                         |   |   |   |   |   |
| 19:00 |                                         |   |   |   |   |   |                                         |   |   |   |   |   |
| 19:30 | 選手クラス<br>18:00～20:00                    |   |   |   |   |   |                                         |   |   |   |   |   |
| 20:00 |                                         |   |   |   |   |   |                                         |   |   |   |   |   |
| 20:30 |                                         |   |   |   |   |   | 【プール: 19:50 CLOSE】<br>【施設: 20:00 CLOSE】 |   |   |   |   |   |
| 21:00 |                                         |   |   |   |   |   |                                         |   |   |   |   |   |
| 21:30 |                                         |   |   |   |   |   |                                         |   |   |   |   |   |
| 22:00 |                                         |   |   |   |   |   |                                         |   |   |   |   |   |
|       | 【プール: 22:20 CLOSE】<br>【施設: 22:30 CLOSE】 |   |   |   |   |   |                                         |   |   |   |   |   |

### アクアプログラム参加方法

- ①お時間になりましたら、コーチ室側のレッスンコースにお集まりください。
- ②レッスンをお楽しみください。

### アクアプログラム参加時の注意事項・ご案内

\*同種目で「入門系プログラム」と「応用系プログラム」併せてのご参加はご遠慮ください。

\*スキル系レッスンの種目は、入門・応用ともに**偶数月クロー・平泳ぎ 奇数月背泳ぎ・バタフライ**となっております。

\*プログラムの定員は1コース12名までとなります。最大60名です。

\*レッスン開始後5分が過ぎたのレッスンへのご参加及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スタッフまで

お申し出ください。(レッスン前に脈・血圧をご確認ください。)

\*定員制のプログラムに関しましては1時間前からプールカウンターにて受付いたします。(先着順)

\*スイムスクールは登録制(別料金)となります。

\*ご登録いただいている会員種別が**スイムスクールのみ**の方はアクアプログラムへのご参加はいただけません。

### フリー遊泳日についてのご案内

#### フリー遊泳日ってなに??

⇒泳法・コンディショニング・ファン系のプログラムが中止となり、その時間帯フリーでプールをご利用いただけます。

※泳法・・・クロー・背泳ぎ[入門]など20分の泳ぎのプログラム

コンディショニング・・・ゆっくり歩行など

ファン系・・・スマイルアクアダンスやAqua ZUMBAなどのアクアピクスプログラム

\*スイムスクール・ベビースクール・キッズ・ジュニアスクール・選手クラスの有料プログラムは

通常通り実施いたします。

フリー遊泳日は、プールカウンター・メガロス八王子HPにてご案内いたします。

\*HPは、メガロス八王子⇒休講・代行ページにてご案内しております。

### 施設利用時の注意事項・ご案内

\*プールご利用の際には必ずシャワーを浴び、お化粧は落とし、貴金属類は外してください。

\*レッスン開始時刻に参加者がいない場合は、クローズとなります。

\*ご案内しておりますコース帯は、プール利用状況により変更する場合がございます。

\*スクールで使えないコースに関しては、フリーでの遊泳が可能となります。

\*イベント実施などによりスケジュール変更、中止になる場合がございます。

\*アクアピクス系レッスンは参加人数により、コース帯が変更になる場合がございます。

### 各種パーソナルレッスンのご案内

#### ■SEICA (月4回・1回60分)

参加費 会員38,720円(税込) 一般48,400円(税込)

#### ■PL60 (1回60分)

参加費 会員12,100円(税込) 一般14,520円(税込)

受付開始日 希望月の前月1日(金曜日の場合は2日)※先着順  
プール、電話、メインフロントにて受付

～受付の流れ～

①担当コーチとスケジュールを決めていく。

※レッスンコース確保のため、レッスン予約時より2週間以降の日にちからレッスン開始となります。

②メインフロントにてご入金。※メガロスアプリの登録をお願いいたします。

③レッスン開始!!

#### ■パーソナルレッスン (1回30分)

参加費 6,050円(税込)

受付開始日 毎月27日

形式: ◎イベント

開催日: 希望レッスン日

キーワード: スイミング。



ご予約はこちらから!!

※二次元バーコードからのお申込みとなります。

※おひとり様2枠までとなります。

ただし、受付開始日に限り、  
同じコーチの2枠ご予約は不可となります。