

## 2026年11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 | 1 | 2                                |                                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8:30              | [8:30 OPEN]                                                      |   |   |   |   |   |         |                                  | [8:30 OPEN]                                                      |   |   |   |   |         |         |                                  | [8:30 OPEN]                                                      |   |   |   |         |         |   |                                  | [8:30 OPEN]                                                      |   |   |         |   |   |   |                                  |                                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9:00              |                                                                  |   |   |   |   |   |         | ご予約状況により、バーソナルレッスンで使用する場合がございます。 |                                                                  |   |   |   |   |         |         | ご予約状況により、バーソナルレッスンで使用する場合がございます。 |                                                                  |   |   |   |         |         |   | ご予約状況により、バーソナルレッスンで使用する場合がございます。 |                                                                  |   |   |         |   |   |   | ご予約状況により、バーソナルレッスンで使用する場合がございます。 |                                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9:30              |                                                                  |   |   |   |   |   |         |                                  |                                                                  |   |   |   |   |         |         |                                  |                                                                  |   |   |   |         |         |   |                                  |                                                                  |   |   |         |   |   |   |                                  |                                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10:00             |                                                                  |   |   |   |   |   |         |                                  | Aqua ZUMBA<br>10:00~10:30<br>工藤 哲也                               |   |   |   |   |         |         |                                  | スマイルアクアダンス30<br>10:00~10:30                                      |   |   |   |         |         |   |                                  | リボンスイム<br>9:30~<br>10:30<br>(有料登録制)                              |   |   |         |   |   |   |                                  |                                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10:30             | アクアダンス30<br>10:30~11:00                                          |   |   |   |   |   |         |                                  | <ハベースクール><br>10:30~11:30                                         |   |   |   |   |         |         |                                  | Aqua ZUMBA<br>10:35~11:05<br>工藤 哲也                               |   |   |   |         |         |   |                                  | <ハベースクール><br>10:30~11:30                                         |   |   |         |   |   |   |                                  | アクアフェイブ30<br>12:00~12:30<br>中谷 一江 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11:00             |                                                                  |   |   |   |   |   |         | ご予約状況により、バーソナルレッスンで使用する場合がございます。 |                                                                  |   |   |   |   |         |         | ご予約状況により、バーソナルレッスンで使用する場合がございます。 |                                                                  |   |   |   |         |         |   | ご予約状況により、バーソナルレッスンで使用する場合がございます。 |                                                                  |   |   |         |   |   |   | ご予約状況により、バーソナルレッスンで使用する場合がございます。 |                                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11:30             | クロール-背泳ぎ(入門)<br>11:10~11:30                                      |   |   |   |   |   |         |                                  |                                                                  |   |   |   |   |         |         |                                  | 20名の定員制<br>1時間前より<br>プールサイドにて<br>台帳受付となります                       |   |   |   |         |         |   |                                  | AI CH Basic<br>12:35~12:55<br>中谷 一江                              |   |   |         |   |   |   |                                  |                                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12:00             | クロール-背泳ぎ(応用)<br>11:35~11:55                                      |   |   |   |   |   |         |                                  |                                                                  |   |   |   |   |         |         |                                  | マスターズクラス<br>12:00~13:00<br>(有料登録制)                               |   |   |   |         |         |   |                                  | スイムスクール<br>13:00~14:00<br>(有料登録制)<br>初級・中級・上級                    |   |   |         |   |   |   |                                  |                                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12:30             | スイムトレーニング30<br>12:00~12:30                                       |   |   |   |   |   |         |                                  |                                                                  |   |   |   |   |         |         |                                  | スイムスクール<br>13:00~14:00<br>(有料登録制)<br>初級・中級・上級                    |   |   |   |         |         |   |                                  | スイムスクール<br>13:00~14:00<br>(有料登録制)<br>初級・中級・上級                    |   |   |         |   |   |   |                                  |                                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13:00             | フリースイム<br>(定員20名)<br>12:35~12:55                                 |   |   |   |   |   |         | ご予約状況により、バーソナルレッスンで使用する場合がございます。 |                                                                  |   |   |   |   |         |         | ご予約状況により、バーソナルレッスンで使用する場合がございます。 |                                                                  |   |   |   |         |         |   | ご予約状況により、バーソナルレッスンで使用する場合がございます。 |                                                                  |   |   |         |   |   |   | ご予約状況により、バーソナルレッスンで使用する場合がございます。 |                                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13:30             | 20名の定員制<br>1時間前より<br>プールサイドにて<br>台帳受付となります                       |   |   |   |   |   |         |                                  |                                                                  |   |   |   |   |         |         |                                  | スイムスクール<br>13:00~14:00<br>(有料登録制)<br>初級・中級・上級                    |   |   |   |         |         |   |                                  |                                                                  |   |   |         |   |   |   |                                  |                                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14:00             | スイムスクール<br>13:00~14:00<br>(有料登録制)<br>初級・中級・上級                    |   |   |   |   |   |         |                                  |                                                                  |   |   |   |   |         |         |                                  |                                                                  |   |   |   |         |         |   |                                  |                                                                  |   |   |         |   |   |   |                                  |                                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14:30             | リボンスイム<br>14:00~<br>15:00<br>(有料登録制)                             |   |   |   |   |   |         |                                  |                                                                  |   |   |   |   |         |         |                                  |                                                                  |   |   |   |         |         |   |                                  |                                                                  |   |   |         |   |   |   |                                  |                                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15:00             |                                                                  |   |   |   |   |   |         | ご予約状況により、バーソナルレッスンで使用する場合がございます。 |                                                                  |   |   |   |   |         |         | ご予約状況により、バーソナルレッスンで使用する場合がございます。 |                                                                  |   |   |   |         |         |   | ご予約状況により、バーソナルレッスンで使用する場合がございます。 |                                                                  |   |   |         |   |   |   | ご予約状況により、バーソナルレッスンで使用する場合がございます。 |                                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15:30             | キッズスイミングスクール<br>準備 15:10~                                        |   |   |   |   |   |         |                                  | キッズスイミングスクール<br>準備 15:10~                                        |   |   |   |   |         |         |                                  | キッズスイミングスクール<br>準備 15:10~                                        |   |   |   |         |         |   |                                  | キッズスイミングスクール<br>準備 15:10~                                        |   |   |         |   |   |   |                                  |                                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16:00             | キッズスイミング<br>スクール<br>(キッズクラス)<br>15:30~<br>16:30                  |   |   |   |   |   |         |                                  | キッズスイミング<br>スクール<br>(キッズクラス)<br>15:30~<br>16:30                  |   |   |   |   |         |         |                                  | キッズスイミング<br>スクール<br>(キッズクラス)<br>15:30~<br>16:30                  |   |   |   |         |         |   |                                  | キッズスイミング<br>スクール<br>(キッズクラス)<br>15:30~<br>16:30                  |   |   |         |   |   |   |                                  |                                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16:30             |                                                                  |   |   |   |   |   |         |                                  |                                                                  |   |   |   |   |         |         |                                  |                                                                  |   |   |   |         |         |   |                                  |                                                                  |   |   |         |   |   |   |                                  |                                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17:00             | キッズスイミングスクール<br>(ジュニア1クラス)<br>16:30~17:30                        |   |   |   |   |   |         | ご予約状況により、バーソナルレッスンで使用する場合がございます。 | キッズスイミングスクール<br>(ジュニア1クラス)<br>16:30~17:30                        |   |   |   |   |         |         | ご予約状況により、バーソナルレッスンで使用する場合がございます。 | キッズスイミングスクール<br>(ジュニア1クラス)<br>16:30~17:30                        |   |   |   |         |         |   | ご予約状況により、バーソナルレッスンで使用する場合がございます。 | キッズスイミングスクール<br>(ジュニア1クラス)<br>16:30~17:30                        |   |   |         |   |   |   | ご予約状況により、バーソナルレッスンで使用する場合がございます。 |                                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17:30             |                                                                  |   |   |   |   |   |         |                                  |                                                                  |   |   |   |   |         |         |                                  |                                                                  |   |   |   |         |         |   |                                  |                                                                  |   |   |         |   |   |   |                                  |                                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18:00             | キッズスイミングスクール<br>(ジュニア2クラス)<br>17:30~18:30                        |   |   |   |   |   |         |                                  | キッズスイミングスクール<br>(ジュニア2クラス)<br>17:30~18:30                        |   |   |   |   |         |         |                                  | キッズスイミングスクール<br>(ジュニア2クラス)<br>17:30~18:30                        |   |   |   |         |         |   |                                  | キッズスイミングスクール<br>(ジュニア2クラス)<br>17:30~18:30                        |   |   |         |   |   |   |                                  |                                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18:30             |                                                                  |   |   |   |   |   |         |                                  |                                                                  |   |   |   |   |         |         |                                  |                                                                  |   |   |   |         |         |   |                                  |                                                                  |   |   |         |   |   |   |                                  |                                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19:00             | キッズ<br>スイミング<br>スクール<br>(ジュニア3<br>クラス)<br>18:30~<br>19:30        |   |   |   |   |   |         | ご予約状況により、バーソナルレッスンで使用する場合がございます。 | キッズ<br>スイミング<br>スクール<br>(ジュニア3<br>クラス)<br>18:30~<br>19:30        |   |   |   |   |         |         | ご予約状況により、バーソナルレッスンで使用する場合がございます。 | キッズ<br>スイミング<br>スクール<br>(ジュニア3<br>クラス)<br>18:30~<br>19:30        |   |   |   |         |         |   | ご予約状況により、バーソナルレッスンで使用する場合がございます。 | キッズ<br>スイミング<br>スクール<br>(ジュニア3<br>クラス)<br>18:30~<br>19:30        |   |   |         |   |   |   | ご予約状況により、バーソナルレッスンで使用する場合がございます。 |                                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19:30             |                                                                  |   |   |   |   |   |         |                                  |                                                                  |   |   |   |   |         |         |                                  |                                                                  |   |   |   |         |         |   |                                  |                                                                  |   |   |         |   |   |   |                                  |                                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20:00             | キッズスイミングスクール<br>(選手クラス)<br>18:30~21:15<br>※参加人数により、変更する場合がございます。 |   |   |   |   |   |         |                                  | キッズスイミングスクール<br>(選手クラス)<br>18:30~21:15<br>※参加人数により、変更する場合がございます。 |   |   |   |   |         |         |                                  | キッズスイミングスクール<br>(選手クラス)<br>18:30~21:15<br>※参加人数により、変更する場合がございます。 |   |   |   |         |         |   |                                  | キッズスイミングスクール<br>(選手クラス)<br>18:30~21:00<br>※参加人数により、変更する場合がございます。 |   |   |         |   |   |   |                                  |                                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20:30             |                                                                  |   |   |   |   |   |         |                                  |                                                                  |   |   |   |   |         |         |                                  |                                                                  |   |   |   |         |         |   |                                  |                                                                  |   |   |         |   |   |   |                                  |                                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21:00             |                                                                  |   |   |   |   |   |         | ご予約状況により、バーソナルレッスンで使用する場合がございます。 |                                                                  |   |   |   |   |         |         | ご予約状況により、バーソナルレッスンで使用する場合がございます。 |                                                                  |   |   |   |         |         |   | ご予約状況により、バーソナルレッスンで使用する場合がございます。 |                                                                  |   |   |         |   |   |   | ご予約状況により、バーソナルレッスンで使用する場合がございます。 |                                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21:30             |                                                                  |   |   |   |   |   |         |                                  |                                                                  |   |   |   |   |         |         |                                  |                                                                  |   |   |   |         |         |   |                                  |                                                                  |   |   |         |   |   |   |                                  |                                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22:00             |                                                                  |   |   |   |   |   |         |                                  |                                                                  |   |   |   |   |         |         |                                  |                                                                  |   |   |   |         |         |   |                                  |                                                                  |   |   |         |   |   |   |                                  |                                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22:30             |                                                                  |   |   |   |   |   |         |                                  |                                                                  |   |   |   |   |         |         |                                  |                                                                  |   |   |   |         |         |   |                                  |                                                                  |   |   |         |   |   |   |                                  |                                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【プール】 22:30 CLOSE |                                                                  |   |   |   |   |   |         |                                  |                                                                  |   |   |   |   |         |         |                                  |                                                                  |   |   |   |         |         |   |                                  |                                                                  |   |   |         |   |   |   |                                  | 【施設】 23:00 CLOSE                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

## 2026年11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 | キッズスイミングスクール<br>(ジュニア2クラス) 9：00～10：00                            |   |   |   |   |   | キッズスイミングスクール<br>(ジュニア3クラス) 9：00～10：00                            |   |                                        |   |   |   |  |  |
| 10:30 | <ヘビースクール><br>10：00～11：00                                         |   |   |   |   |   | キッズスイミングスクール<br>(ジュニア2クラス)<br>10：00～11：00                        |   |                                        |   |   |   |  |  |
| 11:00 |                                                                  |   |   |   |   |   | キッズスイミングスクール<br>(ジュニア1クラス)<br>11：00～12：00                        |   |                                        |   |   |   |  |  |
| 11:30 | T-Crush30<br>11：10～11：40                                         |   |   |   |   |   | キッズスイミングスクール<br>(ジュニア1クラス)<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)                              |   |   |   |   |   | キッズスイミングスクール<br>(キッズクラス)<br>12：00～13：00                          |   |                                        |   |   |   |  |  |
| 12:30 |                                                                  |   |   |   |   |   |                                                                  |   |                                        |   |   |   |  |  |
| 13:00 | キッズスイミングスクール<br>準備 12：45～                                        |   |   |   |   |   |                                                                  |   |                                        |   |   |   |  |  |
| 13:30 | キッズスイミングスクール<br>(ジュニア1クラス)<br>13：00～14：00                        |   |   |   |   |   | キッズスイミングスクール<br>(キッズクラス)<br>13：00～14：00                          |   |                                        |   |   |   |  |  |
| 14:00 |                                                                  |   |   |   |   |   |                                                                  |   |                                        |   |   |   |  |  |
| 14:30 | キッズスイミングスクール<br>(キッズクラス)<br>14：00～15：00                          |   |   |   |   |   |                                                                  |   |                                        |   |   |   |  |  |
| 15:00 |                                                                  |   |   |   |   |   |                                                                  |   |                                        |   |   |   |  |  |
| 15:30 | キッズスイミングスクール<br>(キッズクラス)<br>15：00～16：00                          |   |   |   |   |   | スイムスクール<br>15：00～<br>16：00<br>(有料登録制)                            |   | マスターズクラス<br>15：00～<br>16：00<br>(有料登録制) |   |   |   |  |  |
| 16:00 |                                                                  |   |   |   |   |   | キッズスイミングスクール<br>(選手クラス)<br>16：00～18：00<br>※参加人数により、変更する場合がございます。 |   |                                        |   |   |   |  |  |
| 16:30 | キッズスイミングスクール<br>(ジュニア1クラス)<br>16：00～17：00                        |   |   |   |   |   |                                                                  |   |                                        |   |   |   |  |  |
| 17:00 |                                                                  |   |   |   |   |   |                                                                  |   |                                        |   |   |   |  |  |
| 17:30 | キッズスイミングスクール<br>(ジュニア2クラス)<br>17：00～18：00                        |   |   |   |   |   |                                                                  |   |                                        |   |   |   |  |  |
| 18:00 |                                                                  |   |   |   |   |   |                                                                  |   |                                        |   |   |   |  |  |
| 18:30 | キッズスイミングスクール<br>(選手クラス)<br>18：00～20：00<br>※参加人数により、変更する場合がございます。 |   |   |   |   |   |                                                                  |   |                                        |   |   |   |  |  |
| 19:00 |                                                                  |   |   |   |   |   |                                                                  |   |                                        |   |   |   |  |  |
| 19:30 |                                                                  |   |   |   |   |   |                                                                  |   |                                        |   |   |   |  |  |
| 20:00 |                                                                  |   |   |   |   |   | 【プール】 19：30 CLOSE<br>【施設】 20：00 CLOSE                            |   |                                        |   |   |   |  |  |
| 20:30 |                                                                  |   |   |   |   |   |                                                                  |   |                                        |   |   |   |  |  |
| 21:00 |                                                                  |   |   |   |   |   |                                                                  |   |                                        |   |   |   |  |  |
| 21:30 |                                                                  |   |   |   |   |   |                                                                  |   |                                        |   |   |   |  |  |
| 22:00 |                                                                  |   |   |   |   |   |                                                                  |   |                                        |   |   |   |  |  |
|       | 【プール】 22：00 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 クロール・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分が過ぎた後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。

### 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・・・クロール・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などのアクアビクスプログラム

\* スイムスクール・ヘビースクール・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、クロースとなります。

\* 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。

\* スクールで使用し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。

\* キッズスイミングスクール・アクアビ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

#### ■ パーソナルレッスン (1回60分)

参加費 会員12,100円(税込) 一般14,520円(税込)

～受付の流れ～

- ①担当コーチとスケジュールを決める
- ②メインフロントにて入金

#### ■ パーソナルレッスン (1回30分)

参加費 会員限定6,050円(税込)

受付開始日 毎月20日

形式: イベント

開催日: レッスン希望日

キーワード: スイミング

※予約状況によりコース帯が変わる場合がございます。

※二次元コードからのお申し込みとなります。

※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、



## …ウォーキングコース

※キッズスイミングスクールの参加人数により使用できるコースが変更になる場合がございます。