2026年10月～2027年3月
スイムスクールカレンダー

10月度

10月10日（土）
メガロスマスターズ　in　千葉国際総合水泳場

曜日	日	月	火	水	木	金	土
スクール					1	2	3
週目							
行事							
スクール	4	5	6	7	8	9	10
週目	1週目	1週目	1週目	1週目	1週目		
行事							
スクール	11	12	13	14	15	16	17
週目	2週目	2週目	2週目	2週目	2週目		
行事							
スクール	18	19	20	21	22	23	24
週目	3週目	3週目	3週目	3週目	3週目		
行事							
スクール	25	26	27	28	29	30	31
週目	4週目	4週目	4週目	4週目	4週目		
行事							
スクール							
週目							
行事							

11月度

・スクール休講（11/29･30）

曜日	日	月	火	水	木	金	土
スクール	1	2	3	4	5	6	7
週目	1週目	1週目	1週目	1週目	1週目		
行事							
スクール	8	9	10	11	12	13	14
週目	2週目	2週目	2週目	2週目	2週目		
行事							
スクール	15	16	17	18	19	20	21
週目	3週目	3週目	3週目	3週目	3週目		
行事							
スクール	22	23	24	25	26	27	28
週目	4週目	4週目	4週目	4週目	4週目		
行事							
スクール	29	30					
週目	休講日	休講日					
行事							
スクール							
週目							
行事							

12月度

・スクール休講(12/29-31)

曜日	日	月	火	水	木	金	土
スクール			1	2	3	4	5
週目			1週目	1週目	1週目		
行事							
スクール	6	7	8	9	10	11	12
週目	1週目	1週目	2週目	2週目	2週目		
行事							
スクール	13	14	15	16	17	18	19
週目	2週目	2週目	3週目	3週目	3週目		
行事							
スクール	20	21	22	23	24	25	26
週目	3週目	3週目	4週目	4週目	4週目		
行事							
スクール	27	28	29	30	31		
週目	4週目	4週目	休講日	休講日	休講日		
行事							
スクール							
週目							
行事							

1月度

・スクール休講（1/3）

曜日	日	月	火	水	木	金	土
スクール						1	2
週目							
行事							
スクール	3	4	5	6	7	8	9
週目	休講日	1週目	1週目	1週目	1週目		
行事							
スクール	10	11	12	13	14	15	16
週目	1週目	2週目	2週目	2週目	2週目		
行事							
スクール	17	18	19	20	21	22	23
週目	2週目	3週目	3週目	3週目	3週目		
行事							
スクール	24	25	26	27	28	29	30
週目	3週目	4週目	4週目	4週目	4週目		
行事							
スクール	31						
週目	4週目						
行事							

2月度

・臨時休講　2/11（木･祝）
祝日営業の為、スクール休講になります。
半年間の振替対応となります。（8/11まで有効）

曜日	日	月	火	水	木	金	土
スクール		1	2	3	4	5	6
週目		1週目	1週目	1週目	1週目		
行事							
スクール	7	8	9	10	11	12	13
週目	1週目	2週目	2週目	2週目	臨時休講		
行事							
スクール	14	15	16	17	18	19	20
週目	2週目	3週目	3週目	3週目	3週目		
行事							
スクール	21	22	23	24	25	26	27
週目	3週目	4週目	4週目	4週目	4週目		
行事							
スクール	28						
週目	4週目						
行事							

3月度

・スクール休講（3/22･30･31）
・3/22（月･祝）はキッズスクール振替レッスン日となりますので、特別アクアプログラムでの運営となります。

曜日	日	月	火	水	木	金	土
スクール		1	2	3	4	5	6
週目		1週目	1週目	1週目	1週目		
行事							
スクール	7	8	9	10	11	12	13
週目	1週目	2週目	2週目	2週目	2週目		
行事							
スクール	14	15	16	17	18	19	20
週目	2週目	3週目	3週目	3週目	3週目		
行事							
スクール	21	22	23	24	25	26	27
週目	3週目	休講日	4週目	4週目	4週目		
行事							
スクール	28	29	30	31			
週目	4週目	4週目	休講日	休講日			
行事							

スクールシステム　ご案内

スクール諸制度のご案内

制度	届出方法	届出期限・ルール
コース変更	まいMEGAネット またはメインフロント	変更希望月の前月度最終週レッスンまでとなります。 スイミングスクール以外のスクールに変更されたい場合は、受付締切日をご確認ください。
休会	まいMEGAネット またはメインフロント	1か月レッスンを休むことができる制度です。※有料となります。 手続きは休会される月の前月度最終週レッスン（コース変更と同様）までです。
退会	まいMEGAネット／メインフロント	退会される当月１０日まで★１０日が休館日の場合、フロント手続きは前営業日までの手続きとなります。
振替・欠席	**★休会・退会の手続きをされた場合、対象月以降の振替はお取りできませんのでご了承ください。** **（退会された場合は、退会月内までは振替可能となります。）** ★各クラス定員がございますのでご希望のクラスに入れない場合があります。 ★欠席を希望の際は、レッスン３０分前までにまいＭＥＧＡネット（ＷＥＢシステム）にてご登録ください。 ※欠席のご登録がない場合は、振替を取ることはできません。 **→レッスンを欠席・振替をする場合は、必ずまいＭＥＧＡネット（ＷＥＢシステム）にてご登録していただきますようお願いします。** **★欠席をした場合は月2回欠席分まで振替が取得できます。※3回目以降は有料となります。** ★振替は、欠席日当月度内／欠席日含め、以降4ヶ月となります。（休館日・休講日・テスト期間も含みます。） 例）１０月２日　欠席の場合、１０月度初日～１月２日まで可能となります。 **※有料振替の場合、まいMEGAネットでご予約の際にクレジット決済いたします。** **※当日レッスン30分前までに振替取消する場合には全額返金（決済取消）いたします。** **※欠席・振替登録は希望月の前月3週目（スクールカレンダー）から登録可能となります。**	
ビデオ撮影	半期に1度（5月と11月）ビデオ撮影を行います。 ビデオの撮影日はカレンダーに記載がありますのでご確認ください。	

スクール相談メールのご案内

スイムスクールのご相談承ります！

メガロススイムスクールにはお悩みを気軽に承れるサービスがございます。
「仕事の都合で時間が合わなくなってしまった」「泳ぎが上達しない」「モチベーションが下がっている」
など、なかなかコーチと話しができない状況で簡単にコーチに相談を投げかけられるサービスです。
皆様がより楽しくスクールに通っていただけるよう、いつでもご相談ください。

※いただいたご相談に関しましては、1週間以内に回答させていただきます。
※スクールと関係のないご相談に関しては回答致しかねます。

●ご相談フォームURL●
https://secure.megalos.co.jp/m?f=26827

MEGALOS

2026年10月～2027年3月
マスターズクラスカレンダー

10月度

10月10日（土）
メガロスマスターズ　in　千葉国際総合水泳場

曜日	日	月	火	水	木	金	土
スクール					1	2	3
週目							
行事							
スクール	4	5	6	7	8	9	10
週目	1週目			1週目			
行事							
スクール	11	12	13	14	15	16	17
週目	2週目			2週目			
行事							
スクール	18	19	20	21	22	23	24
週目	3週目			3週目			
行事							
スクール	25	26	27	28	29	30	31
週目	4週目			4週目			
行事							
スクール							
週目							
行事							

11月度

・スクール休講（11/29）

曜日	日	月	火	水	木	金	土
スクール	1	2	3	4	5	6	7
週目	1週目			1週目			
行事							
スクール	8	9	10	11	12	13	14
週目	2週目			2週目			
行事							
スクール	15	16	17	18	19	20	21
週目	3週目			3週目			
行事							
スクール	22	23	24	25	26	27	28
週目	4週目			4週目			
行事							
スクール	29	30					
週目	休講日						
行事							
スクール							
週目							
行事							

12月度

・スクール休講(12/30)

曜日	日	月	火	水	木	金	土
スクール			1	2	3	4	5
週目				1週目			
行事							
スクール	6	7	8	9	10	11	12
週目	1週目			2週目			
行事							
スクール	13	14	15	16	17	18	19
週目	2週目			3週目			
行事							
スクール	20	21	22	23	24	25	26
週目	3週目			4週目			
行事							
スクール	27	28	29	30	31		
週目	4週目			休講日			
行事							
スクール							
週目							
行事							

1月度

・スクール休講（1/3）

曜日	日	月	火	水	木	金	土
スクール						1	2
週目							
行事							
スクール	3	4	5	6	7	8	9
週目	休講日			1週目			
行事							
スクール	10	11	12	13	14	15	16
週目	1週目			2週目			
行事							
スクール	17	18	19	20	21	22	23
週目	2週目			3週目			
行事							
スクール	24	25	26	27	28	29	30
週目	3週目			4週目			
行事							
スクール	31						
週目	4週目						
行事							

2月度

曜日	日	月	火	水	木	金	土
スクール		1	2	3	4	5	6
週目				1週目			
行事							
スクール	7	8	9	10	11	12	13
週目	1週目			2週目			
行事							
スクール	14	15	16	17	18	19	20
週目	2週目			3週目			
行事							
スクール	21	22	23	24	25	26	27
週目	3週目			4週目			
行事							
スクール	28						
週目	4週目						
行事							

3月度

・スクール休講（3/31）

曜日	日	月	火	水	木	金	土
スクール		1	2	3	4	5	6
週目				1週目			
行事							
スクール	7	8	9	10	11	12	13
週目	1週目			2週目			
行事							
スクール	14	15	16	17	18	19	20
週目	2週目			3週目			
行事							
スクール	21	22	23	24	25	26	27
週目	3週目			4週目			
行事							
スクール	28	29	30	31			
週目	4週目			休講日			
行事							

スクールシステム　ご案内

スクール諸制度のご案内

制度	届出方法	届出期限・ルール
コース変更	まいMEGAネット またはメインフロント	変更希望月の前月度最終週レッスンまでとなります。
休会	まいMEGAネット またはメインフロント	1か月レッスンを休むことができる制度です。※有料となります。 手続きは休会される月の前月度最終週レッスン（コース変更と同様）までです。
退会	まいMEGAネット／メインフロント	退会される当月１０日まで★１０日が休館日の場合、フロント手続きは前営業日までの手続きとなります。
振替・欠席	**★休会・退会の手続きをされた場合、対象月以降の振替はお取りできませんのでご了承ください。 （退会された場合は、退会月内までは振替可能となります。）** ★各クラス定員がございますのでご希望のクラスに入れない場合があります。 ★欠席を希望の際は、レッスン３０分前までにまいＭＥＧＡネット（ＷＥＢシステム）にてご登録ください。 ※欠席のご登録がない場合は、振替を取ることはできません。 **→レッスンを欠席・振替をする場合は、必ずまいＭＥＧＡネット（ＷＥＢシステム）にてご登録していただきますようお願いします。** **★欠席をした場合は月2回欠席分まで振替が取得できます。※3回目以降は有料となります。** ★振替は、欠席日当月度内／欠席日含め、以降4ヶ月となります。（休館日・休講日・テスト期間も含みます。） 例）１０月２日　欠席の場合、１０月度初日～１月２日まで可能となります。 **※有料振替の場合、まいMEGAネットでご予約の際にクレジット決済いたします。** **※当日レッスン30分前までに振替取消する場合には全額返金（決済取消）いたします。** **※欠席・振替登録は希望月の前月3週目（スクールカレンダー）から登録可能となります。**	

練習種目	月	1週目	2週目	3週目	4週目
	10月	出力アップ		IM中心で泳ぎの確認	
	11月	Fr中心で泳ぎの確認		S1中心で泳ぎの確認	
	12月	キック&スイム強化		プル&スイム強化	
	1月	体起こし		距離多めの泳ぎ込み	
	2月	Fr中心のスピード持久		S1中心のスピード持久	
	3月	耐乳酸系		スピード出力	

スクール相談メールのご案内

マスターズクラスのご相談承ります！

メガロススイムスクールにはお悩みを気軽に承れるサービスがございます。
「仕事の都合で時間が合わなくなってしまった」「泳ぎが上達しない」「モチベーションが下がっている」
など、なかなかコーチと話しができない状況で簡単にコーチに相談を投げかけられるサービスです。
皆様がより楽しくスクールに通っていただけるよう、いつでもご相談ください。

※いただいたご相談に関しましては、1週間以内に回答させていただきます。
※スクールと関係のないご相談に関しては回答致しかねます。

●ご相談フォームURL●
https://secure.megalos.co.jp/m?f=26827

MEGALOS

2026年10月～2027年3月
マスターズサークルカレンダー

10月度

10月10日（土）
メガロスマスターズ in 千葉国際総合水泳場
→振替レッスンを10/12（月･祝）11：00～12：00

曜日	日	月	火	水	木	金	土
スクール					1	2	3
週目							
行事							
スクール	4	5	6	7	8	9	10
週目					1週目		休講日
行事							
スクール	11	12	13	14	15	16	17
週目		1週目			2週目		2週目
行事							
スクール	18	19	20	21	22	23	24
週目					3週目		3週目
行事							
スクール	25	26	27	28	29	30	31
週目					4週目		4週目
行事							
スクール							
週目							
行事							

11月度

曜日	日	月	火	水	木	金	土
スクール	1	2	3	4	5	6	7
週目					1週目		1週目
行事							
スクール	8	9	10	11	12	13	14
週目					2週目		2週目
行事							
スクール	15	16	17	18	19	20	21
週目					3週目		3週目
行事							
スクール	22	23	24	25	26	27	28
週目					4週目		4週目
行事							
スクール	29	30					
週目							
行事							
スクール							
週目							
行事							

12月度

・スクール休講(12/31)

曜日	日	月	火	水	木	金	土
スクール			1	2	3	4	5
週目					1週目		1週目
行事							
スクール	6	7	8	9	10	11	12
週目					2週目		2週目
行事							
スクール	13	14	15	16	17	18	19
週目					3週目		3週目
行事							
スクール	20	21	22	23	24	25	26
週目					4週目		4週目
行事							
スクール	27	28	29	30	31		
週目					休講日		
行事							
スクール							
週目							
行事							

1月度

・スクール休講（1/2）

曜日	日	月	火	水	木	金	土
スクール						1	2
週目							休講日
行事							
スクール	3	4	5	6	7	8	9
週目					1週目		1週目
行事							
スクール	10	11	12	13	14	15	16
週目					2週目		2週目
行事							
スクール	17	18	19	20	21	22	23
週目					3週目		3週目
行事							
スクール	24	25	26	27	28	29	30
週目					4週目		4週目
行事							
スクール	31						
週目							
行事							

2月度

2/11（木･祝）
祝日の為、練習時間を変更いたします。
14：00～15：00

曜日	日	月	火	水	木	金	土
スクール		1	2	3	4	5	6
週目					1週目		1週目
行事							
スクール	7	8	9	10	11	12	13
週目					2週目		2週目
行事							
スクール	14	15	16	17	18	19	20
週目					3週目		3週目
行事							
スクール	21	22	23	24	25	26	27
週目					4週目		4週目
行事							
スクール	28						
週目							
行事							

3月度

・スクール休講（3/6）
→振替レッスンとして、3/22に実施します。
→11：45～12：45

曜日	日	月	火	水	木	金	土
スクール		1	2	3	4	5	6
週目					1週目		休講日
行事							
スクール	7	8	9	10	11	12	13
週目					2週目		2週目
行事							
スクール	14	15	16	17	18	19	20
週目					3週目		3週目
行事							
スクール	21	22	23	24	25	26	27
週目		振替レッスン			4週目		4週目
行事		3/6分					
スクール	28	29	30	31			
週目							
行事							

諸制度の確認

制度	届出方法（届出期日）
休会	休会はございません。
退会	退会される当月１０日まで
振替	振替はございません。 ※フリー制となっております。
レッスンの確認	プールに入る前は貴金属類を外していただき、お化粧等を落としてからご参加ください。
	ロッカーキーは常時身につけ、ロッカーは必ず施錠してください。
月会費	1,815円（税込） ※会員のみ登録可能（フロントでお手続きをお願いします。）
時間	レッスン実施の木曜日 21：00～22：00・土曜日 11：45～12：45は自由にご参加頂けます。
外部大会	マスターズ登録が必要となります。ご希望の方はスイミングキャストまでお申し付けください。
	年度登録：2,200円（税込） マスターズ登録は随時受付中。希望の方はキャストまでお問い合わせください。

※内容は一部変更となる場合がありますので、予めご了承ください。

練習内容予定

10月	1週目	距離多めの練習	1月	1週目	体起こし
	2週目	プル強化①～キャッチ意識～		2週目	プル強化①～長水路でも動かせるように～
	3週目	プル強化②～プッシュ意識～		3週目	キック強化①～長水路でも動かせるように～
	4週目	スピード持久練習		4週目	キック強化②～長水路でも動かせるように～
11月	1週目	スプリント練習	2月	1週目	スプリント練習・出力アップ
	2週目	キック強化①～強く動かす～		2週目	IM強化①
	3週目	キック強化②～細かくキックを動かす～		3週目	IM強化②
	4週目	姿勢意識の練習		4週目	距離最大練習
12月	1週目	距離多めの練習	3月	1週目	耐乳酸
	2週目	スイム強化①～長水路で粘れる～		2週目	スピード持久
	3週目	スイム強化②～長水路で粘れる～		3週目	出力アップ
	4週目	出し切る練習①		4週目	50m×20本