

# 2025年 3月 メガロス上永谷 プールプログラムスケジュール

	月曜日 4階プール (8:00 OPEN)	火曜日 4階プール (8:00 OPEN)	水曜日 4階プール (8:00 OPEN)	木曜日 4階プール (8:00 OPEN)
8:00				
8:30				
9:00				木曜日午前中のアクアシェイプは、 <b>どちらともご参加いただけます。</b> 1本目が終わり次第、2本目台帳に 再度ご記入をお願いいたします。
9:30				
10:00	Liquid YOGA Latin 45 9:55~10:40 田中 ひとみ【定員60名】	アクアダンス 10:10~10:40 中村 久美子【定員60名】	アクアシェイプ 10:00~10:30 中村 久美子【定員60名】	
10:30			クロール・背泳ぎ<入門> 10:40~11:00 【定員48名】 吉田	アクアシェイプ 10:40~11:10 田中 ひとみ【定員60名】
11:00	REBORNS School (有料) 10:50~11:50 松田	ベビースイミング (0歳4か月~満3歳で3/31まで) 10:50~12:00	3月 背泳ぎ	
11:30			REBORNS School (有料) 11:15~12:15 四家	REBORNS School (有料) 11:30~12:30 武田
12:00			パーソナルレッスン 11:30~12:00 松田	
12:30	パーソナルレッスン 12:30~13:00 四家	日本泳法 (有料) 第1・第3火曜日 12:00~13:00	有料・予約制	
13:00	スイムスクール (有料) 13:00~14:00 【中・上級】 吉田 【上級】 四家 ※上級の参加人数8名以上で 3コース使用いたします。	水中運動サークル 第2・第4火曜日 12:00~12:40 40	クロール・背泳ぎ<応用> 12:35~12:55 【定員48名】 武田	フィンスイム 12:35~12:55 【定員20名】 武田
13:30		スイムスクール (有料) 13:00~14:00 【初・中級】 松田	スイムスクール (有料) 13:00~14:00 【初級】 宮田 【中級】 名執	スイムスクール (有料) 13:00~14:00 【中・上級】 松田 ※上級の参加人数8名以上で 3コース使用いたします。
14:00		平泳ぎ・バタフライ<応用> 14:05~14:25 【定員48名】 名執	3月 平泳ぎ	
14:30	スイムスクール (有料) 14:05~15:05 【マスターズクラス】 四家	スイムトレーニング 14:30~15:00 【定員48名】 四家		スイムトレーニング 14:05~14:35 【定員48名】 松田
15:00				
15:30	キッズスクール 15:20~19:40	キッズスクール 15:20~19:40	キッズスクール 14:20~19:40	キッズスクール 15:20~19:40
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00		T-crush30 19:50~20:20 【定員60名】 四家	クロール・背泳ぎ<入門> 20:00~20:20 【定員48名】 吉田	3月 背泳ぎ
20:30				アクアシェイプ 19:40~20:10 山本 恵子【定員60名】
21:00		マスターズサークル 20:30~21:30	有料・登録制	スイムスクール (有料) 20:10~21:10 【上級】 吉田 ※上級の参加人数8名以上で 2コース使用いたします。
21:30			スイムトレーニング45 20:30~21:15 【定員48名】 吉田	
22:00				
22:30				
23:00	月~木曜【プール: 22:50 CLOSE】 【施設: 23:00 CLOSE】			

	土曜日	日曜日
	4階プール	4階プール
	[8:00 OPEN]	[8:00 OPEN]
8:00		
8:30	キッズスクール 8:05~10:30	キッズスクール 8:05~11:30
9:00		
9:30		
10:00		
10:30		
11:00	ベビースイミング (0歳4か月~満3歳で迎える 3月まで) 10:50~12:00	イベントプログラム開催 ※不定期開催となります。 開催時は別途ご案内いたします。 (無料体験会、ファミリー遊泳などで 使用します。)
11:30		
12:00		
12:30	マスターズサークル 12:00~13:00	
13:00		キッズ パーソナル レッスン 13:00~13:30
13:30		フィンスイム 13:30~13:50 【定員20名】 四家
14:00		キッズスクール 14:00~15:00
14:30		キッズスクール 15:00~16:00
15:00		
15:30		
16:00	キッズスクール 13:00~19:10	
16:30		
17:00		
17:30		
18:00		
18:30		
19:00		
19:30	スイムトレーニング 19:10~19:40 【定員48名】 勝	
20:00		
20:30		
21:00		
21:30		
22:00		
22:30		
23:00	土曜 プール: 19:50 CLOSE   備 注: 20:00 CLOSE	日曜 プール: 18:50 CLOSE   備 注: 19:00 CLOSE

プログラム参加定員数

泳法プログラムの定員を48名、アクアプログラムを定員60とさせていただきます。

- ※参加受付(台帳記名)は通常通りレッスン開始1時間前からとなります。
- ※受付台帳の代筆は不可とさせていただきます。

フリー遊泳日

【3月は10日・20日・30日がフリー遊泳日となります。】  
有料スクール及びイベント関係以外のレッスンは、全て休講となります。  
(アクアダンス・アクアシェイプ・T-Crush・Liquid YOGA Latin も休講となります。)

アクアプログラム参加方法

- ①定員があるプログラムの受付は1時間前から開始いたします。
- ②プールサイドカウンターにて所定の台帳へお名前をご記入ください。
- ③お時間になりましたら、指定の場所へお集まりください。

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。
- \* 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キャストお申し出ください。(レッスン前に脈・血圧をご確認ください。)
- \* スイムスクール・リボーンズスクールは有料となります。
- \* パーソナルレッスン・SEICAは事前予約制(別料金)となります。
- \* 都合により担当インストラクターが変更になる場合がございます。予めご了承ください。

施設利用時の注意事項・ご案内

- \* 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。(運動前に脈・血圧をご確認ください。)
- \* 祝日は18時以降のプログラムが休講となります。

休講・コース帯制限・休館日のお知らせ

☆ 休講 ☆  
なし

※追加でコース帯制限をさせていただく場合がございます。その際はプールサイドに掲示させていただきます。予めご了承ください。

マスターズサークル開催日

4日・11日・18日・25日(火)  
8日・15日・22日・29日(土)

対象...4泳法または100m以上泳げる方  
内容...泳力向上と大会参加を目指し、トレーニングしていく登録者限定の60分レッスンです。  
全席...10名(総計) / 日 ※オプションのためアフターブザーサークルのみ登録できません

水中運動サークルについて

開催日: 毎月第2・第4火曜日 12:00~12:40  
内 容: 水中ストレッチ・筋トレ・ゲームを行います。  
ゲスト間でのコミュニケーションを図っていくサークルです。  
料 金: 無料(登録制)

パーソナルレッスンについて

固定枠だけではなく希望コーチと日程・時間を決めてのフリー枠も随時受付中となります。詳しくはスタッフまでお問い合わせください。

内容: 30分間のパーソナルレッスン  
料金: 6,050円(税込)