

2025年 7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	火 曜 日	水 曜 日	木 曜 日
	4階プール	4階プール	4階プール	4階プール
8:00	(8:00 OPEN)	(8:00 OPEN)	(8:00 OPEN)	(8:00 OPEN)
8:30				
9:00				木曜日午前中のアクアシェイプは、 どちらともご参加いただけます。 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				
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9/18月末まで) 10:50~12:00	クロール・背泳ぎ<入門> 10:40~11:00 【定員48名】 武田	アクアシェイプ 10:40~11:10 田中 ひとみ【定員60名】
11:30			7月 背泳ぎ	
12:00			REBORNS School (有料) 11:15~ 12:15 西家	REBORNS School (有料) 11:30~ 12:30 武田
12:30	パーソナル レッスン 12:30~13:00 西家	日本泳法 (有料) 第1・第3火曜日 12:00~13:00	パーソナル レッスン 11:30~12:00 松田	
13:00		水中運動サークル 第2・第4火曜日 12:00~12:30	有料・予約制	
13:30	スイムスクール (有料) 13:00~14:00 【中上級】 吉田	スイムスクール (有料) 13:00~ 14:00 【初・中級】 松田	平泳ぎ・バタフライ<応用> 12:35~12:55 【定員48名】 吉田(恵)	フィンスイム 12:35~12:55 【定員20名】 武田
14:00		平泳ぎ・バタフライ<入門> 14:05~14:25 【定員48名】 西家	7月 バタフライ	
14:30	スイムスクール (有料) 14:05~15:05 【マスターズクラス】 西家	スイムトレーニング 14:30~15:00 【定員48名】 西家		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 15:20~19:30	キッズスクール 15:20~19:30	キッズスクール 14:20~19:30	キッズスクール 15:20~19:30
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00			クロール・背泳ぎ<入門> 20:00~20:20 【定員48名】 吉田	7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	スイムトレーニング45 20:30~21:15 【定員48名】 吉田	スイムスクール (有料) 20:10~21:10 【中上級】 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				
22:00				
22:30				
23:00				
	月~木曜【プール: 22:50 CLOSE】		【施設: 23:00 CLOSE】	

2025年 7月 メガロス上永谷 プールプログラムスケジュール

	土曜日										日曜日									
	4階プール										4階プール									
	[8:00 OPEN]										[8:00 OPEN]									
8:00	キッズスクール 8:05～10:15										キッズスクール 8:05～11:15									
8:30																				
9:00																				
9:30																				
10:00	ヘビースイミング (0歳4か月～満3歳で迎える 3月末まで) 10:50～12:00										キッズスクール									
10:30																				
11:00	マスターズサークル 12:00～13:00										キッズ パーソナル レッスン 13:00～13:30									
11:30																				
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。)										キッズ パーソナル レッスン 13:00～13:30									
12:30																				
13:00	キッズスクール 13:00～19:00										フライング 13:30～13:50 【定員20名】 西家									
13:30																				
14:00	キッズスクール 14:00～15:00										キッズスクール 15:00～16:00									
14:30																				
15:00	キッズスクール 15:00～16:00										キッズスクール 15:00～16:00									
15:30																				
16:00	キッズスクール 13:00～19:00										キッズスクール 15:00～16:00									
16:30																				
17:00	キッズスクール 13:00～19:00										キッズスクール 15:00～16:00									
17:30																				
18:00	キッズスクール 13:00～19:00										キッズスクール 15:00～16:00									
18:30																				
19:00	スィムトレーニング 19:10～19:40 【定員48名】 勝										キッズスクール 15:00～16:00									
19:30																				
20:00	スィムトレーニング 19:10～19:40 【定員48名】 勝										キッズスクール 15:00～16:00									
20:30																				
21:00	スィムトレーニング 19:10～19:40 【定員48名】 勝										キッズスクール 15:00～16:00									
21:30																				
22:00	スィムトレーニング 19:10～19:40 【定員48名】 勝										キッズスクール 15:00～16:00									
22:30																				
23:00	本場 [プール: 19:50 CLOSE] [南 館: 20:00 CLOSE]										日曜・祝日 [プール: 18:50 CLOSE] [南 館: 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名
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（アクアプログラム休講日）

【7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（キッズスクール含）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・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分が過ぎて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

1日 ・ 8日 ・ 15日 ・ 22日（火）
5日 ・ 12日 ・ 19日 ・ 26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。
会費… 1,815円(税込) / 月 ※オプションのためマスターズサークルのみの登録はできません。

水中運動サークルについて

開催日：毎月第2・第4火曜日 12:00～12:30
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）