

2025年 12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、 どちらに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 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】 武田	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		12月 クロール	
11:30			REBORNS School (有料) 11:15~ 12:15 武田	REBORNS School (有料) 11:30~ 12:30 武田
12:00		日本泳法 (有料) 第1・第3火曜日 12:00~13:00		
12:30		水中運動サークル 第2・第4火曜日 12:00~12:30 ※数枠制	平泳ぎ・バタフライ<応用> 12:35~12:55 【定員48名】 吉田 恵	フインスイム 12:35~12:55 【定員20名】 武田
13:00	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	スイムスクール (有料) 13:00~14:00 【初級】 宮田 【中級】 飯高	スイムスクール (有料) 13:00~14:00 【中上級】 松田
13:30				
14:00	スイムスクール (有料) 14:05~15:05 【マスターズクラス】 松田	平泳ぎ・バタフライ<入門> 14:05~14:25 【定員48名】 飯高	12月 バタフライ	スイムトレーニング 14:05~14:35 【定員48名】 松田
14:30		スイムトレーニング 14:30~15:00 【定員48名】 吉田 恵		
15:00				
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				アクアシェイプ 19:35~20:05 山本 恵子【定員60名】
20:30		マスターズサークル 20:30~21:30 ※有料・登録制	クロール・背泳ぎ<入門> 20:00~20:20 【定員48名】 吉田	12月 クロール
21:00			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】			

	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								
9:00								
9:30								
10:00								
10:30								
11:00								
11:30								
12:00								
12:30	マスタースクール 12:00~13:00 ※有料・登録制							
13:00								
13:30					フィンスイム 13:10~13:30 【定員20名】 吉田 恵			
14:00								
14:30								
15:00								
15:30								
16:00								
16:30								
17:00								
17:30								
18:00								
18:30								
19:00								
19:30	スイムトレーニング 19:05~19:35 【定員48名】 島澤							
20:00								
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								
22:30								
23:00								

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）

【12月は10日（水）・20日（土）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 ☆

29日(月)・30日(火)・31日(水)

※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。

12月コース帯制限について

キッズスクール再開に向けた実地研修実施のため、

平日 15:30~18:30、  
土曜 8:15~10:15・13:00~15:00、  
日曜 9:15~11:15・14:00~16:00において

最大2コース使用させていただきます。  
研修実施時間帯は6コース帯に変更させていただきます。  
研修を実施しない場合もございます。その際は5コース帯運用とさせていただきます。  
当該時間帯以外にも監視業務の実地研修を実施する場合がございます。

ご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

マスタースクール開催日

2日・9日・16日・23日(火)  
6日・13日・20日・27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す、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スクー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）