

2026年 1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				
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】	アクアシェイプ 10:00~10:30 田中 ひとみ【定員60名】
10:30				
11:00	REBORNS School (有料) 10:50~ 松田	ペビースイミング (0歳4か月~満3歳で満3月末まで) 10:50~12:00	REBORNS School (有料) 11:15~ 12:15	REBORNS School (有料) 11:30~ 12:30 武田
11:30				
12:00		日本泳法 (有料) 第1・第3火曜日 12:00~13:00	水中運動サークル 第2・第4火曜日 12:00~12:30	
12:30				フットサル 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】 鮎高	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 【マスタースクール】 松田	平泳ぎ・バタフライ<入門> 14:05~14:25 【定員48名】	1月 平泳ぎ	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	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	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
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00		マスタースクール 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]				

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。

	土曜日	日曜日
	4階プール	4階プール
8:00	[8:00 OPEN]	[8:00 OPEN]
8:30		
9:00	キッズスクール 8:05~10:15	キッズスクール 8:05~11:15
9:30		
10:00		
10:30		
11:00	ベビースイミング (0歳4ヶ月~満3歳で迎える 3月末まで) 10:50~12:00	
11:30		
12:00	マスターズサークル 12:00~13:00	有料・登録制
12:30		
13:00		
13:30		フィンスイム 13:10~13:30 【定員20名】青田 恵
14:00		
14:30		キッズスクール 14:00~15:00
15:00		
15:30		キッズスクール 15:00~16:00
16:00	キッズスクール 13:00~19:00	
16:30		
17:00		
17:30		
18:00		
18:30		
19:00		
19:30	スイムトレーニング 19:10~19:40 【定員48名】島澤	
20:00		
20:30		
21:00		
21:30		
22:00		
22:30		
23:00		
土曜 [プール：19:50 CLOSE] [施設：20:00 CLOSE]		日曜 [プール：19:50 CLOSE] [施設：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）

【1月は10日（土）・20日（火）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・アクエシエイプ・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 ☆

1日（木）～3日（土）

※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

**6日・13日・20日・27日（火）
10日・17日・24日・31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时受付中となります。
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）