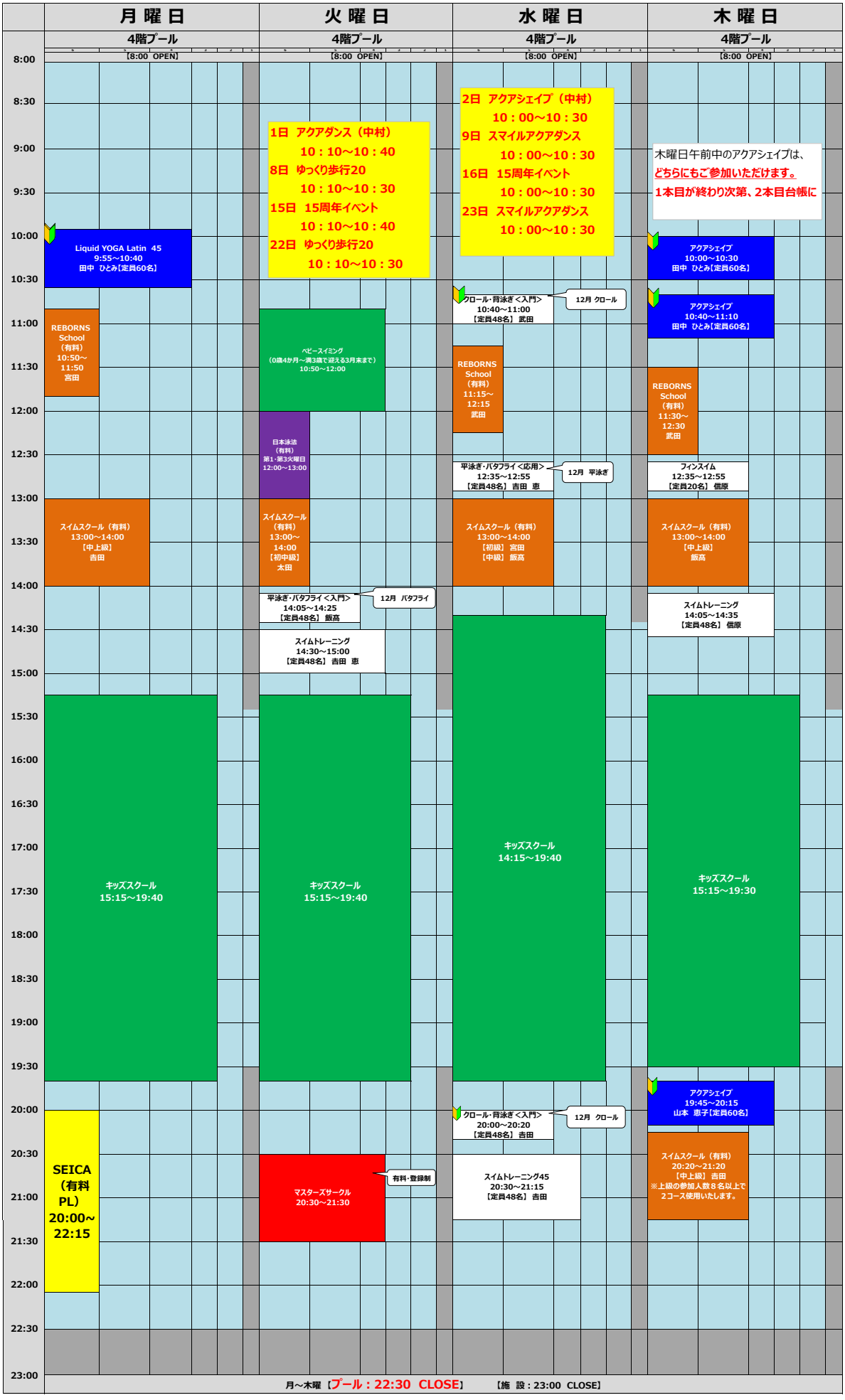
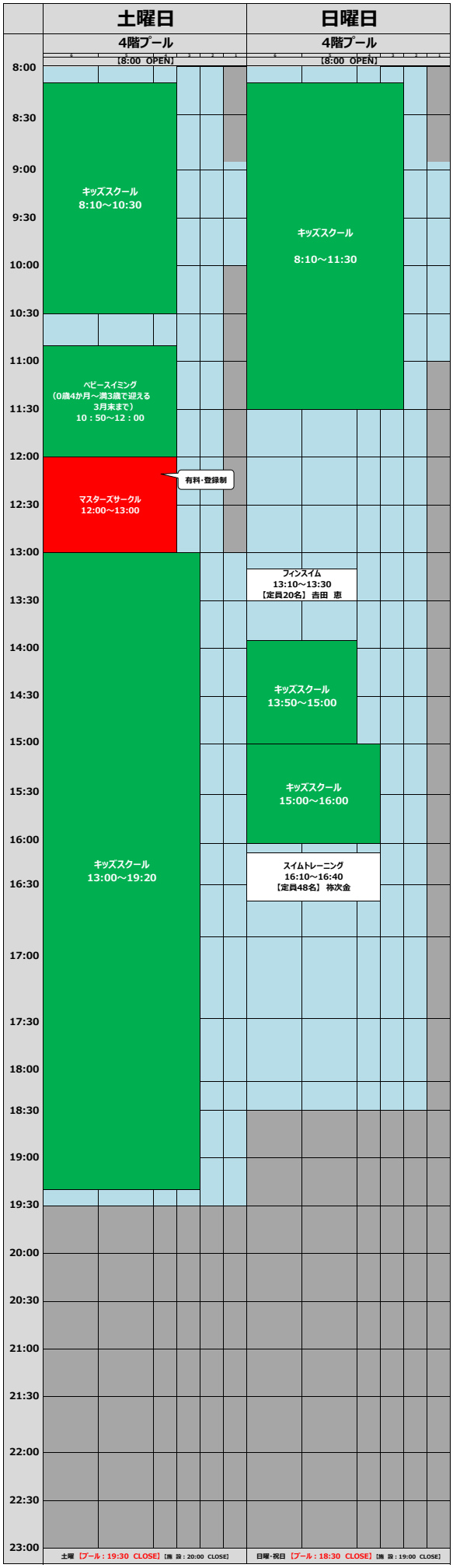
2026年　12月　メガロス上永谷　プールプログラムスケジュール



2026年　12月　メガロス上永谷　プールプログラムスケジュール



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。
※有料レッスン及びフィンスイムの定員は異なります。

フリー遊泳日（アクアプログラム休講日）

【12月10日（木）・20日（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５分前、コース帯の移動が完了次第お集りください。

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までお申し出ください。（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

＊アクアダンス・アクアシェイプ・Liquid YOGA Latinにおけるコース帯の移動は、プログラム開始5分前から行います。参加される方は、コース帯の移動が終了してからお集まりください。

＊祝日は18時以降のプログラムが休講となります。
＊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。）

休講　・　コース帯制限　・　休館日のお知らせ

☆　**年末年始休館日**　☆
12月29日（火）～１月2日（土）
※新年は１月３日(日)10:00より営業いたします。
※１月３日は営業開始時間（10:00）以前のプログラムは休講となります

マスターズサークル開催日

火曜日　　1日　・　8日　・　15日　・　22日
土曜日　　5日　・　12日　・　19日　・　26日
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

パーソナルレッスンについて

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）

※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。

メガロス上永谷店設立15周年イベントレッスンを予定しております。
詳しくは改めてご案内いたします。
お楽しみに！！