

# 2024年12月／メガロス柏 アクアプログラムタイムスケジュール

|       | 月曜日  |   |   |   |   |   | 火曜日                              |   |   |  |   |   | 水曜日  |   |   |  |   |   | 木曜日   |   |   |   |   |   |                               |   |   |                        |   |   |   |   |
|-------|--|---|---|---|---|---|----------------------------------|---|---|--|---|---|--|---|---|--|---|---|---|---|---|---|---|---|-------------------------------|---|---|------------------------|---|---|---|---|
|       | スクールプール  |   |   | クラブプール  |   |   | スクールプール                          |   |   | クラブプール   |   |   | スクールプール  |   |   | クラブプール   |   |   | スクールプール   |   |   | クラブプール  |   |   |                               |   |   |                        |   |   |   |   |
|       | 1  | 2 | 3 | 4   | 5 | 6 | 1                                | 2 | 3 | 1  | 2 | 3 | 1  | 2 | 3 | 4  | 5 | 6 | 1   | 2 | 3 | 4   | 5 | 6 | 24/9                          | 2 | 3 | 4                      | 5 | 6 | 1 | 2 |
| 9:30  | 【9:00 OPEN】                                      |   |   |   |   |   | 【9:00 OPEN】                      |   |   |  |   |   | 【9:00 OPEN】                                      |   |   |  |   |   | 【9:00 OPEN】   |   |   |   |   |   |                               |   |   |                        |   |   |   |   |
| 10:00 | アクアダンス30<br>ゆみ/増田優子<br>9:45~10:15                |   |   | 1・3・5週目/ゆみ<br>2・4週目/増田優子                                  |   |   | アクアアドバンス45<br>ゆみ<br>9:45~10:30   |   |   |  |   |   | アクアダンス45<br>増田 優子<br>9:45~10:30                  |   |   |  |   |   | アクアダンス30<br>ゆみ<br>10:00~10:30                             |   |   |   |   |   |                               |   |   |                        |   |   |   |   |
| 10:30 | 10:30~10:50                                      |   |   | アクティブ<br>ボール20<br>【定員制】                                   |   |   |                                  |   |   |  |   |   | アクアダンス30<br>増田 優子<br>10:40~11:10                 |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |                               |   |   |                        |   |   |   |   |
| 11:00 |  |   |   | スイムトレーニング30<br>笠原<br>11:00~11:30                          |   |   |                                  |   |   |  |   |   |  |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |                               |   |   |                        |   |   |   |   |
| 11:30 |  |   |   | スイムトレーニング<br>入門：野坂<br>11:35~11:55                         |   |   |                                  |   |   | 11:40~12:00                                      |   |   | アクティブ<br>ボール20<br>【定員制】                          |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |                               |   |   |                        |   |   |   |   |
| 12:00 |  |   |   |   |   |   |                                  |   |   |  |   |   |  |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |                               |   |   |                        |   |   |   |   |
| 12:30 | 【有料】<br>REBORNS<br>SWIM<br>増田<br>12:00~<br>13:00 |   |   | 【有料】<br>スイムスクール<br>12:00~13:00<br>初級：野坂<br>中級：松浦<br>上級：松下 |   |   |                                  |   |   | 【有料】<br>フィンサークル<br>12:00~13:00                   |   |   |  |   |   | 【有料】<br>REBORNS<br>SWIM<br>中村<br>12:00~<br>13:00 |   |   |   |   |   | 【有料】<br>スイムスクール<br>12:00~13:00<br>初級：関根<br>中級：縄田<br>上級：笠原 |   |   |                               |   |   |                        |   |   |   |   |
| 13:00 |  |   |   |   |   |   |                                  |   |   |  |   |   |  |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |                               |   |   |                        |   |   |   |   |
| 13:30 |  |   |   | 平泳ぎ<br>応用：キャスト<br>13:05~13:25                             |   |   |                                  |   |   | 【有料】<br>スイムスクール<br>13:00~14:00<br>初級：飯田<br>中級：松浦 |   |   |  |   |   | * P L<br>笠原<br>13:00~                            |   |   | 【有料】<br>スイムスクール<br>13:00~14:00<br>中級：縄田<br>マスターズ：中村       |   |   |   |   |   | 平泳ぎ<br>入門：キャスト<br>13:05~13:25 |   |   | * P L<br>松下<br>13:00~  |   |   |   |   |
| 14:00 | * P L<br>松下<br>13:30~                            |   |   |   |   |   |                                  |   |   |  |   |   |  |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |                               |   |   |                        |   |   |   |   |
| 14:30 | * P L<br>松下<br>14:00~                            |   |   | 幼稚園レッスン<br>14:15~15:15                                    |   |   |                                  |   |   |  |   |   |  |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |                               |   |   |                        |   |   |   |   |
| 15:00 |  |   |   |   |   |   | 幼稚園レッスン<br>14:30~15:30           |   |   |  |   |   |  |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |                               |   |   | 幼稚園レッスン<br>14:30~15:30 |   |   |   |   |
| 15:30 | 準備 15:15~  |   |   |   |   |   | 準備 15:15~                        |   |   |  |   |   | 準備 15:15~  |   |   |  |   |   | 準備 15:15~   |   |   |   |   |   |                               |   |   |                        |   |   |   |   |
| 16:00 | キッズ<br>15:30~16:30                               |   |   |   |   |   | キッズ<br>15:30~16:30               |   |   |  |   |   | キッズ<br>15:30~16:30                               |   |   |  |   |   | キッズ<br>15:30~16:30  |   |   |   |   |   |                               |   |   |                        |   |   |   |   |
| 16:30 |  |   |   |   |   |   |                                  |   |   |  |   |   |  |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |                               |   |   |                        |   |   |   |   |
| 17:00 | ジュニア1<br>16:30~17:30                             |   |   |   |   |   | ジュニア1<br>16:30~17:30             |   |   |  |   |   | ジュニア1<br>16:30~17:30                             |   |   |  |   |   | ジュニア1<br>16:30~17:30                                      |   |   |   |   |   |                               |   |   |                        |   |   |   |   |
| 17:30 |  |   |   |   |   |   |                                  |   |   |  |   |   |  |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |                               |   |   |                        |   |   |   |   |
| 18:00 | ジュニア2<br>17:30~18:30                             |   |   |   |   |   | ジュニア2<br>17:30~18:30             |   |   |  |   |   | ジュニア2<br>17:30~18:30                             |   |   |  |   |   | ジュニア2<br>17:30~18:30                                      |   |   |   |   |   |                               |   |   |                        |   |   |   |   |
| 18:30 |  |   |   |   |   |   |                                  |   |   |  |   |   |  |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |                               |   |   |                        |   |   |   |   |
| 19:00 | ジュニア3<br>18:30~19:30                             |   |   |   |   |   | ジュニア3<br>18:30~19:30             |   |   |  |   |   | ジュニア3<br>18:30~19:30                             |   |   |  |   |   | ジュニア3<br>18:30~19:30                                      |   |   |   |   |   |                               |   |   |                        |   |   |   |   |
| 19:30 | 選手<br>18:30~20:30                                |   |   |   |   |   | 選手<br>18:30~20:30                |   |   |  |   |   | 選手<br>18:30~20:30                                |   |   |  |   |   | 選手<br>18:30~20:30   |   |   |   |   |   |                               |   |   |                        |   |   |   |   |
| 20:00 |  |   |   |   |   |   |                                  |   |   |  |   |   |  |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |                               |   |   |                        |   |   |   |   |
| 20:30 |  |   |   |   |   |   |                                  |   |   |  |   |   |  |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |                               |   |   |                        |   |   |   |   |
| 21:00 | クロール<br>応用：丸川<br>20:35~20:55                     |   |   | * 1ヶ月<br>P L 60<br>松下<br>20:30~                           |   |   | 【有料】<br>マスターズサークル<br>20:30~21:30 |   |   | * 1ヶ月<br>P L 60<br>松下<br>20:30~                  |   |   |  |   |   | 平泳ぎ<br>応用：キャスト<br>20:35~20:55                    |   |   | 【有料】<br>スイムスクール<br>20:30~21:30<br>初級：野坂<br>中級：笠原<br>上級：松下 |   |   |   |   |   |                               |   |   |                        |   |   |   |   |
| 21:30 |  |   |   | * 1ヶ月<br>P L 30<br>松下<br>21:30~                           |   |   |                                  |   |   | * 1ヶ月<br>P L 30<br>松下<br>21:00~                  |   |   | 【有料】<br>スイムスクール<br>21:00~22:00<br>初級：飯田<br>上級：笠原 |   |   |  |   |   | スイムトレーニング30<br>笠原<br>21:30~22:00                          |   |   |   |   |   |                               |   |   |                        |   |   |   |   |
| 22:00 |  |   |   |   |   |   |                                  |   |   |  |   |   |  |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |                               |   |   |                        |   |   |   |   |
| 22:30 |  |   |   |   |   |   |                                  |   |   |  |   |   |  |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |                               |   |   |                        |   |   |   |   |
| 23:00 | 【プール：23:20 CLOSE】                                |   |   |   |   |   |                                  |   |   |  |   |   | 【施設：23:30 CLOSE】                                 |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |                               |   |   |                        |   |   |   |   |

# 2024年12月／メガロス柏 アクアプログラムタイムスケジュール

|       | 土曜日   |   |   |                     |   |   | 日曜日  |   |                       |        |   |   |   |   |   |                                |   |   |
|-------|---|---|---|---------------------|---|---|--|---|-----------------------|--------|---|---|---|---|---|--------------------------------|---|---|
|       | スクールプール   |   |   | クラブプール              |   |   | スクールプール  |   |                       | クラブプール |   |   |   |   |   |                                |   |   |
|       | 1   | 2 | 3 | 4                   | 5 | 6 | 1  | 2 | 3                     | 1      | 2 | 3 | 4   | 5 | 6 | 1                              | 2 | 3 |
| 9:30  | 【9:00 OPEN】   |   |   |                     |   |   | 【9:00 OPEN】                                      |   |                       |        |   |   |   |   |   |                                |   |   |
| 10:00 |   |   |   | ジュニア1<br>9:30~10:30 |   |   |  |   | ジュニア2・3<br>9:00~10:00 |        |   |   |   |   |   |                                |   |   |
| 10:30 |   |   |   |                     |   |   |  |   | ジュニア1<br>10:00~11:00  |        |   |   |   |   |   |                                |   |   |
| 11:00 | ベビースクール<br>10:30~12:00  |   |   | キッズ<br>10:45~11:45  |   |   |  |   |                       |        |   |   |   |   |   |                                |   |   |
| 11:30 |   |   |   |                     |   |   | キッズ<br>11:00~12:15                               |   |                       |        |   |   |   |   |   |                                |   |   |
| 12:00 |   |   |   |                     |   |   |  |   |                       |        |   |   |   |   |   |                                |   |   |
| 12:30 | アクアダンス30：増田優子<br>12:10~12:40<br>スイムトレーニング45：中村<br>12:05~12:50 |   |   |                     |   |   | 1・3週目：アクア<br>2・4週目：スイム                           |   |                       |        |   |   |   |   |   |                                |   |   |
| 13:00 | *P.L<br>松下<br>12:30~  |   |   |                     |   |   |  |   |                       |        |   |   | イベント<br>12:30~13:30   |   |   | 少人数制<br>キッズスクール<br>12:30~13:30 |   |   |
| 13:30 | ジュニア1<br>12:50~14:00  |   |   |                     |   |   |  |   |                       |        |   |   |   |   |   |                                |   |   |
| 14:00 |   |   |   |                     |   |   |  |   |                       |        |   |   | 【有料】<br>フィンサークル<br>13:30~14:30  |   |   |                                |   |   |
| 14:30 | キッズ<br>14:00~15:00  |   |   |                     |   |   |  |   |                       |        |   |   |   |   |   |                                |   |   |
| 15:00 |   |   |   |                     |   |   |  |   |                       |        |   |   | 【有料】<br>マスターズサークル<br>14:30~15:30  |   |   |                                |   |   |
| 15:30 | キッズ<br>15:00~16:00  |   |   |                     |   |   |  |   |                       |        |   |   |   |   |   |                                |   |   |
| 16:00 |   |   |   |                     |   |   |  |   |                       |        |   |   | キッズ<br>15:30~16:30  |   |   |                                |   |   |
| 16:30 | ジュニア1<br>16:00~17:00  |   |   |                     |   |   |  |   |                       |        |   |   |   |   |   |                                |   |   |
| 17:00 |   |   |   |                     |   |   |  |   |                       |        |   |   | 選手<br>16:30~17:30   |   |   | ジュニア1<br>16:30~17:30           |   |   |
| 17:30 | ジュニア2<br>17:00~18:00  |   |   |                     |   |   |  |   |                       |        |   |   |   |   |   |                                |   |   |
| 18:00 |   |   |   |                     |   |   | 12月度ファミリー遊泳日<br>15日(日)<br>※開催日は変更になる<br>場合があります。 |   |                       |        |   |   |   |   |   |                                |   |   |
| 18:30 | ジュニア3<br>18:00~19:00  |   |   |                     |   |   |  |   |                       |        |   |   |   |   |   |                                |   |   |
| 19:00 |   |   |   |                     |   |   |  |   |                       |        |   |   |   |   |   |                                |   |   |
| 19:30 | 選手<br>19:00~20:50   |   |   |                     |   |   |  |   |                       |        |   |   |   |   |   |                                |   |   |
| 20:00 |   |   |   |                     |   |   |  |   |                       |        |   |   | 【プール：19:50 CLOSE】<br>【施設：20:00 CLOSE】   |   |   |                                |   |   |
| 20:30 | 【プール：20:50 CLOSE】<br>【施設：21:00 CLOSE】                         |   |   |                     |   |   |  |   |                       |        |   |   | 【年内最終営業日】 12/28(土) 21:00まで営業<br>【冬季休館日】 12/29(日) ~1/2(木)<br>【営業開始日】 1/3(金) 9:00~20:00まで |   |   |                                |   |   |

## 12月のフリー遊泳日

### 12月5日(木)・17(火)

【フリー遊泳日について】

- \*フリー遊泳日はファン系プログラムを含むすべての無料アクアプログラムが休講となります。
- \*有料レッスン、スクールは実施いたします。
- \*フリー遊泳日に、普段は実施できないレッスンなど、各種イベントを実施する場合もございます。
- \*5週目のアクアに関しては、フリー遊泳日・特別プログラムに記載がなければ実施いたしません。

## 12月度フィンサークルにお申し込みの方

■開催日のお知らせ■

火曜日：12/3・10・17・24 12:00~13:00  
日曜日：12/1・8・15・22 13:30~14:30

## アクアプログラム参加時の注意事項・ご案内

- \*皆様の体力・泳力の、より良い向上のためにも、同種目で「入門プログラム」と「応用プログラム」併せてのご参加はご遠慮ください。
- 「スイムトレーニング入門」と「スイムトレーニング30・45」併せてのご参加もご遠慮ください。
- \*レッスンに参加される場合は、プールサイドにて受付が必要となります。
- \*レッスン開始後5分が過ぎた後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。
- \*レッスン開始時刻に参加者がいない場合はクローズとなります。
- \*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。(レッスン前に脈・血圧をご確認ください。)
- \*定員制のプログラムに関しましては受付方法が異なります。
- \*スイムスクール・フィンサークル・マスターズサークルは登録制(別料金)となります。
- \*アクアプログラムに急なレッスン休講、代行等がある場合は、店頭・HPにて掲載いたします。

## 施設利用時の注意事項・ご案内

- \*ご案内しておりますコース帯は、プール利用状況により変更する場合がございます。
- \*子どもスクール開始前は、準備のために15分前から利用を制限させていただきます。予めご了承ください。

## パーソナルレッスンのご案内【価格変更2024.10~】

受付開始日 前月の20日(金曜の場合は21日)  
受付場所 プールカウンターの他、メインフロント、お電話でもご予約可能です。  
キャンセル レッスン開始前まで

■パーソナルレッスン(30分)  
参加費 **6,050円(税込)**

※お一人最大2枠まで予約可能です。  
※時間外の方でも同料金でご参加できます。前後1時間の施設利用が可能です。  
※ご予約のレッスンをすべて終了してから次の予約が可能です。  
※受付初日はプールカウンターの他、メインフロントのみでの受付になります。  
お電話でご予約の場合は受付日翌日以降になりますのでご了承ください。

■パーソナルパック(30分×4回)  
参加費 **24,200円(税込)**

※都度のお支払いではなく、まとめたお支払いご希望の方はパーソナルパックをお勧めします。  
※時間外の方でも同料金でご参加できます。前後1時間の施設利用が可能です。  
※パーソナルパックにて申し込み・実施の方のビデオレッスンはございません。

■SEICA(60分×4回)  
参加費 **38,720円(税込)：会員価格**  
**48,400円(税込)：一般価格**

※SEICA申し込み方は、ビデオレッスン可能です。

### スイムスクールクラスについて

|       |         |  |
|-------|---------|--|
| 21:30 | <初級>    | クロール25m完泳・背泳ぎ25m完泳・平泳ぎ挑戦                               |
| 22:00 | <中級>    | クロール50m完泳・背泳ぎ25m上達・平泳ぎ25m完泳・バタフライ挑戦                    |
| 22:30 | <上級>    | クロール50m上達・背泳ぎ50m上達・平泳ぎ25m上達・バタフライ25m完泳<br>個人メドレー100m完泳 |
| 23:00 | <マスターズ> | 大会参加に向けた練習・スピードアップ・持久力アップ・フォーム修正等を目的としたクラスです。          |

### フリー開放について

|        |  |
|--------|--|
| 【日時】   | 毎月第1週目の日曜日                                 |
| 【時間】   | 17:30~19:00                                |
| 【対象】   | メガロス柏スクール会員様とご家族                           |
| 【料金】   | 無料   |
| 【利用方法】 | メインフロントより入館後スクールロッカーにて着替えをし、フリー開放ご参加となります。 |