

2025年7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	4	5	6	1	2	3	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】								【9:00 OPEN】								【9:00 OPEN】								【9:00 OPEN】																																	
10:00	アクアダンス45 増田優子 9:45～10:30								アクアアドバンス30 ゆみ 9:45～10:15								アクアダンス45 増田 優子 9:45～10:30								アクアダンス30 ゆみ 10:00～10:30																																									
10:30																																																																		
11:00																	アクアシェイプ30 増田 優子 10:40～11:10																																																	
11:30	ベビースクール 11:00～12:00																スイムトレーニング30 キャスト 11:10～11:40								スイムトレーニング 入門 キヤスト 11:15～11:35								ベビースクール 11:00～12:00																																	
12:00																	スイムトレーニング 入門 キヤスト 11:40～12:00								バクブライ 入門 キヤスト 11:40～12:00																																									
12:30	【有料】 REBORNS SWIM 松浦 12:00～ 13:00								【有料】 スイムスクール 12:00～13:00 初級：松下・丸川 中級：野坂 上級：津田								【有料】 フィンサークル 12:00～13:00								【有料】 スイムスクール 12:00～13:00 初級：松下 中級：山野内 上級：笠原								【有料】 スイムスクール 12:00～13:00 初級：松下 中級：山野内 上級：笠原																																	
13:00																																																																		
13:30	* P.L 野坂 13:00～						背泳ぎ 応用：キャスト 13:05～13:25								【有料】 スイムスクール 13:00～14:00 初級：飯田 中級：松浦				【有料】 スイムスクール 13:00～14:00 中級：笠原 マスターズ：中村								* P.L 飯田 12:30～								背泳ぎ 入門：キャスト 13:05～13:25																															
14:00	* P.L 松下 13:30～	* P.L 山野内 14:00～																							* P.L 松浦 13:00～								* P.L 松浦 13:30～						* P.L 山野内 13:30～				* P.L 飯田 13:30～						* P.L 松浦 14:00～																	
14:30																																																																		
15:00							幼稚園レッスン 14:15～15:15								幼稚園レッスン 14:30～15:30																				幼稚園レッスン 14:30～15:30																															
15:30	準備 15:15～								準備 15:15～								準備 15:15～								準備 15:15～								準備 15:15～																																	
16:00	キッズ 15:30～16:30								キッズ 15:30～16:30								キッズ 15:30～16:30								キッズ 15:30～16:30								キッズ 15:30～16:30																																	
16:30																																																																		
17:00	ジュニア1 16:30～17:30								ジュニア1 16:30～17:30								ジュニア1 16:30～17:30								ジュニア1 16:30～17:30								ジュニア1 16:30～17:30																																	
17:30																																																																		
18:00	ジュニア2 17:30～18:30								ジュニア2 17:30～18:30								ジュニア2 17:30～18:30								ジュニア2 17:30～18:30								ジュニア2 17:30～18:30																																	
18:30																																																																		
19:00	ジュニア3 18:30～19:30								ジュニア3 18:30～ 19:30								ジュニア3 18:30～ 19:30								ジュニア3 18:30～ 19:30								ジュニア3 18:30～ 19:30																																	
19:30	選手 18:30～20:30								選手 18:30～20:30								選手 18:30～20:30								選手 18:30～20:30								選手 18:30～20:30																																	
20:00																																																																		
20:30																																																																		
21:00	【有料】 スイムスクール 20:30～ 21:30								【有料】 マスターズサークル 20:30～21:30						* P.L 笠原 20:30～		* P.L 中村 20:30～						* P.L 飯田 20:30～		背泳ぎ 応用：キャスト 20:35～20:55								【有料】 スイムスクール 20:30～21:30 初級：野坂 中級：熊谷 上級：松下																																	
21:30	マスターズ 中村														* P.L 松下 21:00～										【有料】 スイムスクール 21:00～22:00 初中級：飯田 上級：笠原								【有料】 スイムスクール 20:30～21:30 初級：野坂 中級：熊谷 上級：松下																																	
22:00																																	スイムトレーニング30 キャスト 21:30～22:00																																	
22:30																																																																		
23:00	【プール：23:20 CLOSE】																																	【施 設：23:30 CLOSE】																																

2025年7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 9:30～10:30						ジュニア2・3 9:00～10:00															
10:30			ベビースクール 10:30～12:00				キッズ 10:45 ～11:45				ジュニア1 10:00～11:00													
11:00																								
11:30									キッズ 11:00～12:00															
12:00																								
12:30			スイムトレーニング45 丸川 12:00～12:45						キッズ 12:00～ 13:00		キッズ 体錬会 12:00～13:00													
13:00	*P.L 松下 12:30～	ジュニア1 12:50～14:00						*P.L 空原 13:00～	少人数制 キッズスクール															
13:30													13:00～ 14:00											
14:00	キッズ 14:00～15:00												【有料】 フィンサークル 13:30～14:30											
14:30																								
15:00	キッズ 15:00～16:00								*P.L 空原 14:30～			【有料】 マスターズサークル 14:30～15:30												
15:30																								
16:00	ジュニア1 16:00～17:00												キッズ 15:30～16:30											
16:30																								
17:00	ジュニア2 17:00～18:00												ジュニア1 16:30～17:30											
17:30																								
18:00	ジュニア3 18:00～19:00								7月度ファミリー遊泳日 20日(日) ※開催日は変更になる 場合があります。															
18:30																								
19:00	選手 19:00～21:00																							
19:30																								
20:00									【プール：19:50 CLOSE】 【施設：20:00 CLOSE】															
20:30																								
21:00	【プール：20:50 CLOSE】 【施設：21:00 CLOSE】																							
	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																						
	<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																						
22:00	<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 個人メドレー100m完泳																						
22:30	<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																						
23:00	初めての方も安心♪まずは一度体験してみよう！																							

7月のフリー遊泳日	
【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す。	
7月プログラムフリー遊泳日実施なし 特別アクアプログラムをご覧ください。	
NEW 水中運動サークル	
対象：サークル登録者 ⇒どなたでも登録できます！ 登録無料！ ※メインフロントにてご登録の手続きが必要となります。 ※参加の場合は、出席登録をお願いします。 ※開催日程は、アクアプログラムにてご確認ください。	
特別プログラムにて実施日の記載をいたします。 今しばらくお待ちください。	
7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：7/1・8・15・22 12:00～13:00 日曜日：7/6・13・20・27 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、 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分が過ぎる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近隣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	
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、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。	
フリー開放について	
【日時】 【時間】	毎月第1週目の日曜日 17：30～19：00
【対象】 【料金】 【利用方法】	メガロス柏スクール会員様とそのご家族 無料 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。
会員様のご家族（3親等まで）でメガロス柏のプールをご利用できます！	