

2025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																	
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
9:30	【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 10:00～10:45						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													スイムトレーニング30 キャスト 11:00～11:30						スイムトレーニング 入門 キャスト 11:15～11:35																													
12:00													スイムトレーニング 入門 キャスト 11:35～11:55						クロール 入門 キャスト 11:40～12:00																													
12:30	【有料】 REBORN S SWIM 松浦 12:00～13:00						【有料】 スイムスクール 12:00～13:00 初級：笠原 中級：野坂 上級：津田						【有料】 REBORN S SWIM 丸川 12:00～13:00						【有料】 スイムスクール 12:00～13:00 初級：津田 中級：山野内 上級：笠原																													
13:00																																																
13:30	* P L 野坂 13:00～												【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：丸川						* P L 飯田 12:30～																							
14:00																			* P L 松浦 13:00～																													
14:30																			* P L 野坂 14:00～																													
15:00																																																
15:30																																																
16:00																																																
16:30	【研修】 15:30～16:30						【研修】 15:30～16:30						【研修】 15:30～16:30						【研修】 15:30～16:30																													
17:00																																																
17:30	選手 17:30～20:30						選手 17:30～20:30						選手 17:30～20:30						選手 17:30～20:30																													
18:00																																																
18:30																																																
19:00																																																
19:30																																																
20:00																																																
20:30	【有料】 スイムスクール 20:30～21:30 マスターズ 砂川						【有料】 マスターズサークル 20:30～21:30						* P L 笠原 20:30～						* P L 飯田 20:30～						* P L 松浦 20:30～																							
21:00																			* P L 松浦 21:00～																													
21:30																																																
22:00																																																
22:30																																																
23:00																																																

2025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																						
10:30																						
11:00																						
11:30																						
12:00	スイムトレーニング45 キャスト 12:00～12:45																					
12:30																						
13:00	研修 13 : 00～15 : 00								* P L 笠原 13:00～													
13:30																【有料】 フィンサークル 13:30～14:30						
14:00																【有料】 マスターズサークル 14:30～15:30						
14:30																						
15:00																						
15:30																						
16:00																						
16:30																						
17:00																						
17:30																						
18:00	選手 18:00～20:30																					
18:30																						
19:00																						
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】																					
21:30	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																			
22:00	<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ましょう！																					

[illegible]