

2025年12月11日（木）・17日（水）・23日（火）・27（土）/メガロス柏 特別アクアプログラムタイムスケジュール

	12月11日 (木)						12月17日 (水)						12月23日 (火)						12月27日 (土)											
	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	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	【水中運動サークル】 キャスト 10:00～10:30						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						目標1000m以上 目指して頑張りましょう！											
10:30							【水中運動サークル】 キャスト 10:40～11:10						【水中運動サークル】 キャスト 10:20～10:50																	
11:00	*P.L 山野内 10:30～												*P.L 野坂 10:30～																	
11:30							スイムトレーニング 入門 キャスト 11:15～11:35						スイムトレーニング45 (入門に出ていられる方も一緒に 泳ぎましょう！) キャスト 11:00～11:45																	
12:00							クロール 入門 キャスト 11:40～12:00						*P.L 笠原 11:30～						*P.L 山野内 11:30～											
12:30	【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						【有料】 REBORN S SWIM 丸川 12:00～ 13:00						【有料】 フィンサークル 12:00～13:00						イベント 12:00～14:30											
13:00	*P.L 飯田 12:30～																													
13:30	*P.L 松浦 13:00～						【有料】 スイムスクール 13:00～14:00 中級：笠原 マスターズ：丸川						【有料】 スイムスクール 13:00～14:00 初級：飯田 中級：松浦																	
14:00																														
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																	
17:00																														
17:30																														
18:00	選手 17:30～20:30						選手 17:30～20:30						選手 17:30～20:30						選手 18:00～20:30											
18:30																														
19:00																														
19:30																														
20:00																														
20:30							*P.L 飯田 20:30～						【有料】 マスターズサークル 20:30～21:30						*P.L 笠原 20:30～											
21:00	【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						バタフライ 応用：キャスト 20:35～20:55												【プール：20:50 CLOSE】 【施設：21:00 CLOSE】											
21:30							【有料】 スイムスクール 21:00～22:00 初中級：飯田 上級：笠原												*P.L 松下 21:00～											
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】																							

【特別プログラムご案内】

12/23 (火)
スイムトレーニング45
11:00～11:45

合同練習会 いつもより長く泳ぎましょう。
みんなで鼓舞しながら泳いでみましょう。
※泳力にあったメニューで練習します。