

2025年11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
	【9:00 OPEN】						【9:00 OPEN】						【9:00 OPEN】						【9:00 OPEN】					
9:30																								
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																	
12:00	【担当者変更】 初級：松下⇒笠原						* P L 松浦 11:30~						* 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：笠原 中級：野坂 上級：津田						【有料】 フィンサークル 12:00~13:00						【有料】 REBORNS 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	* P L 野坂 13:00~						* 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						* P L 飯田 12:00~					
13:30	* P L 松下 13:30~						* P L 山下 13:30~						* P L 松浦 13:00~						* P L 飯田 12:30~					
14:00																								
14:30																								
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 飯田 20:30~						* P L 飯田 20:30~					
21:00																								
21:30																								
22:00																								
22:30																								
23:00	【プール：23:20 CLOSE】												【施設：23:30 CLOSE】											

2025年11月／メガロス柏 アクアプログラムタイムスケジュール

S	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																					
12:30	*P.L 松下 12:30～		12:00～12:45																					
13:00	研修 13 : 00～15 : 00									*P.L 笠原 13:00～														
13:30																								
14:00																						【有料】 フィンサークル 13:30～14:30		
14:30																								
15:00														【有料】 マスタースサークル 14:30～15:30										
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	【プール : 20:50 CLOSE】 【施 設 : 21:00 CLOSE】																							
21:00	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	<マスタース>	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！																							

11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。	
11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。	
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。	
11月4日（火） 10：20～10：40 11月12日（水） 10：40～11：00 11月27日（木） 10：00～10：30	
11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：11/4・11・18・25 12：00～13：00 日曜日：11/2・9・16・23・30 13：30～14：30 ※9月休講分は、11月の第5日曜日に実施します。	
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」併せてのご参加をご遠慮ください。 「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分が過ぎるレッスンの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	
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。	