

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 ※11/15訂正版

	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	4	5	6	1	2	3	1	2	3	4	5	6	1	2	3	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3
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						＊P L 山野内 10:30～		アクアアドバンス30 ゆみ 9:45～10:15						＊P L 山野内 10:30～		アクアダンス45 増田 優子 9:45～10:30						＊P L 山野内 10:30～		アクアダンス30 ゆみ 10:00～10:30														
10:30									＊P L 松浦 11:30～								スイムトレーニング 入門 キャスト 11:35～11:55								スイムトレーニング 入門 キャスト 11:15～11:35						クロール 入門 キャスト 11:40～12:00								
11:00									スイムトレーニング30 キャスト 11:00～11:30								アクアシェイプ30 増田 優子 10:40～11:10																						
11:30																																							
12:00	【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】 フィンサークル 12:00～13:00						【有料】 REBORN S SWIM 丸川 12:00～ 13:00		＊P L 笠原 12:00～								【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～						平泳ぎ 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：笠原 中級：松浦						＊P L 松浦 13:00～								平泳ぎ 入門：キャスト 13:05～13:25								
13:30									【担当変更】 初級：飯田⇒笠原																														
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						＊P L 松下 20:30～		【有料】 マスターズサークル 20:30～21:30						＊P L 笠原 20:30～		バタフライ 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：松谷														
21:00	マスターズ 砂川						＊P L 松下 20:30～								＊P L 松下 21:00～																								
21:30							＊P L 松下 21:30～										【有料】 スイムスクール 21:00～22:00 初中級：熊谷 上級：笠原								スイムトレーニング30 キャスト 21:30～22:00														
22:00																	【担当変更】 初中級：飯田⇒熊谷																						
22:30																																							
23:00									【プール：23:20 CLOSE】								【施設：23:30 CLOSE】																						

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 ※11/15訂正版

	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																					
13:30																						
14:00																						
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																						
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！																					