

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																	
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	1	2	3	4	5	6	1	2	3	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】														
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 10:20～10:50																							
11:00	* P L 山野内 10:30～									【水中運動サークル】 キャスト 10:40～11:10																																
11:30																			スイムトレーニング45 (入門に出ていの方も一緒に 泳ぎましょう！) キャスト 11:00～11:45																							
12:00										スイムトレーニング 入門 キャスト 11:15～11:35																																
12:30										クロール 入門 キャスト 11:40～12:00																																
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									【有料】 REBORN S SWIM 丸川 12:00～ 13:00									イベント 12 : 00～14 : 30														
13:30	* P L 松浦 13:00～									平泳ぎ 入門：キャスト 13:05～13:25									【有料】 スイムスクール 13:00～14:00 中級：笠原 マスターズ：丸川																							
14:00																			【有料】 スイムスクール 13:00～14:00 初級：笠原 中級：松浦																							
14:30	* P L 野坂 14:00～																		【担当者変更】 初級：飯田→笠原																							
15:00																																										
15:30																																										
16:00																																										
16:30	【研修】 15:30～ 16:30																		【研修】 15:30～ 16:30																							
17:00																																										
17:30																																										
18:00																																										
18:30																																										
19:00																																										
19:30																																										
20:00																																										
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									【有料】 マスターズサークル 20:30～21:30						* P L 笠原 20:30～			【プール：20:50 CLOSE】 【施設：21:00 CLOSE】					
21:30																																		* P L 松浦 21:00～			【特別プログラムご案内】					
22:00										スイムトレーニング30 キャスト 21:30～22:00																																
22:30										【担当者変更】 初級：飯田→熊谷																																
23:00	【プール：23:20 CLOSE】									【施設：23:30 CLOSE】																		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。														