

2026年1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					
	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 9:45～10:30						アクアアドバンス45 ゆみ 9:45～10:30						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	【時間変更】 10:00～10:45→9:45～10:30						【内容時間変更】 9:45～10:15→9:45～10:30						アクアシェイプ30 増田 優子 10:40～11:10						* P L 山野内 10:30～					
11:00							スイムトレーニング30 キャスト 11:00～11:30												* P L 松浦 11:30～					
11:30													スイムトレーニング 入門 キャスト 11:20～11:40											
12:00	【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】 スイムスクール 12:00～13:00 初級：笠原 中級：丸川						【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					
12:30	12:00～13:00 松浦												12:00～13:00 丸川						12:00～13:00 笠原					
13:00	* P L 野坂 13:00～						バタフライ 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						【有料】 スイムスクール 13:00～14:00 中級：笠原 マスターズ：丸川					
13:30																			* P L 松浦 13:00～					
14:00																			* P L 野坂 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																								
18:00	選手 17:30～20:30						選手 17:30～20:30						選手 17:30～20:30						選手 17:30～20:30					
18:30																								
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						【有料】 スイムスクール 20:30～21:30 初中級：熊谷 上級：笠原						【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					
21:00	* P L 松下 20:30～												* P L 笠原 20:30～											
21:30													【時間変更】 21:00～22:00→20:30～21:30						スイムトレーニング30 キャスト 21:30～22:00					
22:00	* P L 松下 21:30～																							
22:30																								
23:00	【プール：23:20 CLOSE】												【施設：23:30 CLOSE】											

2025年1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																					
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										【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！																					