2026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

スクールプール 1 2 3 4 5 6　クラッププール 1 2 3

【9:00　OPEN】

- アクアダンス45 増田　優子 9:45~10:30
- ベビー 11：00 ~12:00
- 【有料】スイムスクール 12:00~13:00 初級：松下 中級：鳥居 上級：津田
- クロール 応用：キャスト 13:05~13:25
- キッズスイミング（キッズ） 14:15~ 15:15
- キッズ準備15:15~
- キッズスイミング（キッズ） 15:30~16:30
- キッズスイミング（ジュニア１） 16:30~17:30
- キッズスイミング（ジュニア２） 17:30~18:30
- ジュニア3 18:30 ~19:30
- 選手 18:30~20:30
- 【有料】スイムスクール 20:30~21:30 マスターズ 青山

火曜日

スクールプール 1 2 3 4 5 6　クラッププール 1 2 3

【9:00　OPEN】

- アクアアドバンス45 ゆみ 9:45~10:30
- スイムトレーニング30 キャスト 11:00~11:30
- 【有料】フィンサークル 12:00~13:00
- 【有料】スイムスクール 13:00~14:00 初級：笠原 中級：松浦
- キッズスイミング（キッズ） 14:30~ 15:30
- キッズ準備15:15~
- キッズスイミング（キッズ） 15:30~16:30
- キッズスイミング（ジュニア１） 16:30~17:30
- キッズスイミング（ジュニア２） 17:30~18:30
- 選手 18:30~20:30
- 【有料】マスターズサークル 20:30~21:30

水曜日

スクールプール 1 2 3 4 5 6　クラッププール 1 2 3

【9:00　OPEN】

- アクアダンス45 増田　優子 9:45~10:30
- アクアシェイプ30 増田　優子 10:40~11:10
- スイムトレーニング 入門　キャスト 11:30~11:50
- 【有料】REBORNS SWIM キャスト 12:00~ 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
- キッズ準備15:15~
- キッズスイミング（キッズ） 15:30~16:30
- キッズスイミング（ジュニア１） 16:30~17:30
- キッズスイミング（ジュニア２） 17:30~18:30
- 選手 18:30~20:30
- 【有料】スイムスクール 20:30~21:30 初中級：熊谷 上級：笠原

木曜日

スクールプール 1 2 3 4 5 6　クラッププール 1 2 3

【9:00　OPEN】

- アクアダンス30 ゆみ 9:45~10:15
- クロール 入門　キャスト 10:30~10:50
- バタフライ 応用　キャスト 11:30~11:50
- 【有料】スイムスクール 12:00~13:00 初級：深迫・堀本 中級：山野内 上級：笠原
- 背泳ぎ 入門：キャスト 13:05~13:25
- キッズスイミング（キッズ） 14:30~ 15:30
- キッズ準備15:15~
- キッズスイミング（キッズ） 15:30~16:30
- キッズスイミング（ジュニア１） 16:30~17:30
- キッズスイミング（ジュニア２） 17:30~18:30
- 選手 18:30~20:30
- 【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

【スクールプール：21:30　CLOSE　クラッププール：23:00　CLOSE】　【施　設：23:30　CLOSE】

2026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

土曜日

スクールプール 1 2 3 4 5 6　クラブプール 1 2 3

【9:00　OPEN】

- キッズスイミング（ジュニア１）9:30～10:30
- キッズスイミング（キッズ）10:45～11:45
- ベビー 10:30～12:00
- スイムトレーニング45 キャスト 12:00～12:45
- キッズスイミング（ジュニア１）13:00～14:00
- キッズスイミング（キッズ）14:00～15:00
- キッズスイミング（ジュニア1）15:00～16:00
- キッズスイミング（ジュニア2）16:00～17:00
- キッズスイミング（ジュニア3）17:00～18:00
- 選手 18:00～21:00

【プール：20:30　CLOSE】
【施　設：21:00　CLOSE】

日曜日

スクールプール 1 2 3 4 5 6　クラブプール 1 2 3

【9:00　OPEN】

- キッズスイミング（ジュニア2）9:00～10:00
- キッズスイミング（ジュニア１）10:00～11:00
- キッズスイミング（キッズ）11:00～12:00
- 【有料】フィンサークル 13:30～14:30
- 【有料】マスターズサークル 14:30～15:30
- キッズスイミング（キッズ）15:30～16:30
- キッズスイミング（ジュニア１）16:30～17:30

【スクールプール：18:00　CLOSE】
【クラブプール　：19:30　CLOSE】
【　施　設　：20:00　CLOSE】

スイムスクールクラスについて

＜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

＜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

＜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。

初めての方も安心♪まずは一度体験してみましょう！

フリー遊泳日について

2026年4月アクアプログラムより
5がつく日はフリー遊泳日とさせていただきます。

5日(木)・15日(日)・25日(水)

※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。
※元々無料プログラム・ファン系プログラムがない日も記載させていただきます。

休講日について

11月29日(日)

11月30日(月)

※キッズ・ベビー・スイムスクール（有料スクール）はお休みとなります。
※イベント実施の場合は別途ご案内いたします。

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月3日・10日・17日・24日　　12：00～13：00
日曜日：11月1日・　8日・15日・22日　　13：30～14：30

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」併せてのご参加はご遠慮ください。
「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分が過ぎてのレッスン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

パーソナルレッスン30分　/　6,050円(税込)

【受付開始日】
前月の20日　11:00より受付開始（金曜の場合は21日）

【受付場所】
プールカウンターまたはメインフロントにてご予約可能です。

【キャンセル】
レッスン開始前まで

※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。
※現金の取り扱いはございません。保険事業券はご利用いただけます。
※土日・祝日は、10:00より受付開始となります。