

【確定版】2024年11月／メガロス葛飾 アクアプログラム／月曜日～木曜日／11月2日(土)～11月30日(土)

|       | 月曜日   |   |   |   |   | 火曜日   |   |   |   |   | 水曜日  |   |   |   |   | 木曜日  |   |   |   |   |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|---|---|---|---|--|---|---|---|---|
|       | 1コース  | 2 | 3 | 4 | 5 | 1コース  | 2 | 3 | 4 | 5 | 1コース   | 2 | 3 | 4 | 5 | 1コース   | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9:00  | 【9:00 OPEN】   |   |   |   |   | 【9:00 OPEN】   |   |   |   |   | 【9:00 OPEN】  |   |   |   |   | 【9:00 OPEN】                                  |   |   |   |   |
| 9:30  | アクアダンス45 9:10～9:55<br>森 裕子<br>【定員36名】                           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   | マインドフルネスAQUA20 9:30～9:50<br>小田喜 桃子【定員12名】    |   |   |   |   |
| 10:00 | 【有料登録制】<br>REBORNS SWIM<br>10:00～11:00<br>小松                    |   |   |   |   | アクアダンス30 10:00～10:30<br>宮村 星美<br>【定員36名】              |   |   |   |   | (有料イベント)<br>スイムスクール<br>10:00～11:00<br>【スタートクラス】<br>小田喜 |   |   |   |   | アクアダンス30 10:00～10:30<br>渡邊 香奈<br>【定員36名】     |   |   |   |   |
| 10:30 |   |   |   |   |   | T-Crush30 10:40～11:10<br>宮村 星美<br>【定員36名】             |   |   |   |   |  |   |   |   |   | すつきり肩・腰・膝<br>10:35～10:55                     |   |   |   |   |
| 11:00 | 【有料予約制】<br>SEICA<br>小松  |   |   |   |   | フィンスイム<br>11:30～11:50                                 |   |   |   |   | スマイルアクアダンス30 11:05～11:35<br>木部 二望子<br>【定員36名】 休講→20日   |   |   |   |   | <ベビースクール><br>10:55～12:15                     |   |   |   |   |
| 11:30 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 平泳ぎ・バタフライ(応用)<br>11:40～12:00 休講→20日                    |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
| 12:00 | (有料登録制)<br>スイムスクール<br>12:00～13:00<br>【初中級】新聞(木部)<br>【中上級】小松     |   |   |   |   | パーソナルレッスン<br>12:00～12:30<br>宮村/平田                     |   |   |   |   | スイムトレーニング(入門)<br>12:05～12:25 休講→20日                    |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
| 12:30 | パーソナル<br>レッスン<br>13:00～13:30<br>新聞                              |   |   |   |   | (有料登録制)<br>スイムスクール<br>12:30～13:30<br>【中級】宮村<br>【上級】平田 |   |   |   |   | (有料登録制)<br>スイムスクール<br>12:30～13:30<br>【初級】平田<br>【上級】林   |   |   |   |   | パーソナルレッスン<br>12:30～13:00<br>小松/小田喜           |   |   |   |   |
| 13:00 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   | (有料登録制)<br>スイムスクール<br>13:00～14:00<br>【中上級】新聞 |   |   |   |   |
| 13:30 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | スクール準備   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
| 14:00 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | <キッズスクール><br>13:40～14:40                               |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
| 14:30 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | スクール準備   |   |   |   |   | アクアダンス45 14:05～14:50<br>福井 朱<br>【定員36名】      |   |   |   |   |
| 15:00 | スクール準備  |   |   |   |   | スクール準備  |   |   |   |   | スクール準備   |   |   |   |   | スクール準備                                       |   |   |   |   |
| 15:30 | <キッズスクール><br>Kids<br>15:00～16:00<br>3コース使用                      |   |   |   |   | <キッズスクール><br>Kids<br>15:00～16:00<br>3コース使用            |   |   |   |   | <キッズスクール><br>Kids<br>15:00～16:00<br>3コース使用             |   |   |   |   | <キッズスクール><br>Kids<br>15:00～16:00<br>3コース使用   |   |   |   |   |
| 16:00 | <キッズスクール><br>Jr.1<br>16:00～17:00                                |   |   |   |   | <キッズスクール><br>Jr.1<br>16:00～17:00                      |   |   |   |   | <キッズスクール><br>Jr.1<br>16:00～17:00                       |   |   |   |   | <キッズスクール><br>Jr.1<br>16:00～17:00             |   |   |   |   |
| 16:30 | <キッズスクール><br>Jr.2<br>17:00～18:00                                |   |   |   |   | <キッズスクール><br>Jr.2<br>17:00～18:00                      |   |   |   |   | <キッズスクール><br>Jr.2<br>17:00～18:00                       |   |   |   |   | <キッズスクール><br>Jr.2<br>17:00～18:00             |   |   |   |   |
| 17:00 | <選手育成クラス><br>18:00～19:30  |   |   |   |   | <選手コース><br>18:00～21:00                                |   |   |   |   | <選手コース><br>18:00～21:00                                 |   |   |   |   | <選手コース><br>18:00～21:00                       |   |   |   |   |
| 17:30 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
| 18:00 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
| 18:30 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
| 19:00 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
| 19:30 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
| 20:00 | 【有料予約制】<br>SEICA<br>小松  |   |   |   |   |   |   |   |   |   | (有料登録制)<br>スイムスクール<br>19:30～20:30<br>【初中級】新聞           |   |   |   |   | (有料登録制)<br>スイムスクール<br>19:30～20:30<br>【上級】小松  |   |   |   |   |
| 20:30 | パーソナル<br>レッスン<br>20:00～20:30<br>藤家                              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
| 21:00 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
| 21:30 | (有料登録制)<br>スイムスクール<br>21:00～22:00<br>【マスターズクラス】藤家<br>4日休講(祝日の為) |   |   |   |   | (有料登録制)<br>マスターズサークル<br>21:00～22:00                   |   |   |   |   | クロール・背泳ぎ<br>(入門)<br>21:05～21:25 休講→20日                 |   |   |   |   | アクアダンス30 21:00～21:30<br>細谷 香苗<br>【定員36名】     |   |   |   |   |
| 22:00 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   | リキッドヨーガ・ラテン 21:35～22:05<br>細谷 香苗<br>【定員36名】  |   |   |   |   |
| 22:30 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
| 23:00 | 【プール: 22:50 CLOSE】  |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 【施設: 23:00 CLOSE】                                      |   |   |   |   |  |   |   |   |   |

【確定版】2024年11月／メガロス葛飾 アクアプログラム／土曜日～日曜日／11月2日(土)～11月30日(土)

|       | 土曜日   |   |   |   |   | 日曜日  |                                |   |   |   |
|-------|---|---|---|---|---|--|--------------------------------|---|---|---|
|       | 1コース  | 2 | 3 | 4 | 5 | 1コース   | 2                              | 3 | 4 | 5 |
| 9:00  | 【9:00 OPEN】   |   |   |   |   | 【9:00 OPEN】  |                                |   |   |   |
| 9:30  | <キッズスクール><br>Jr.1<br>9:00～10:00<br>4コース使用<br>16日休講  |   |   |   |   | <キッズスクール><br>Jr.1<br>9:00～10:00<br>4コース使用                    |                                |   |   |   |
| 10:00 | パーソナル<br>レッスン<br>10:00～10:30<br>宮村                  |   |   |   |   | <キッズスクール><br>Kids<br>10:00～11:00                             |                                |   |   |   |
| 10:30 | <ベビースクール><br>10:30～12:45<br>最大3コース使用<br>16日休講       |   |   |   |   | レッスン準備   |                                |   |   |   |
| 11:00 |   |   |   |   |   | <ベビースクール><br>11:30～12:45<br>3コース使用                           |                                |   |   |   |
| 11:30 |   |   |   |   |   |  |                                |   |   |   |
| 12:00 | <キッズスクール><br>Kids<br>12:45～14:00<br>4コース使用<br>16日休講 |   |   |   |   | <キッズスクール><br>Kids<br>12:45～14:00<br>4コース使用                   |                                |   |   |   |
| 12:30 | <キッズスクール><br>Kids<br>14:00～15:00<br>16日休講           |   |   |   |   | キッズパーソナルレッスン<br>14:00-14:30<br>キャスト                          | パーソナルレッスン<br>14:00-14:30<br>新聞 |   |   |   |
| 13:00 |   |   |   |   |   | アクアダンス45 14:45～15:30<br>ゆみ<br>【定員36名】                        |                                |   |   |   |
| 13:30 | <キッズスクール><br>Jr.1<br>15:00～16:00<br>16日休講           |   |   |   |   | (有料登録制)<br>スイムスクール<br>15:30～16:30<br>【初級】新聞<br>【上級】小松        |                                |   |   |   |
| 14:00 | <キッズスクール><br>Jr.2<br>16:00～17:00<br>16日休講           |   |   |   |   | パーソナルレッスン<br>16:30～17:00<br>小松/藤川                            |                                |   |   |   |
| 14:30 | <キッズスクール><br>17:00～18:00<br>16日休講                   |   |   |   |   | (有料登録制)<br>マスターズサークル<br>17:05～18:05                          |                                |   |   |   |
| 15:00 | <選手コース><br>17:30～19:30                              |   |   |   |   | 選手コースの試合の日程に関しては<br>別途プールサイドに掲示いたします。<br>お手数ですがご確認をお願いいたします。 |                                |   |   |   |
| 15:30 | フィンスイム<br>19:35～19:55<br>休講→16日<br>23日(祝日の為)        |   |   |   |   | 【プール：19:50 CLOSE】<br>【施設：20:00 CLOSE】                        |                                |   |   |   |
| 16:00 | 【プール：20:50 CLOSE】<br>【施設：21:00 CLOSE】               |   |   |   |   |  |                                |   |   |   |
| 16:30 |   |   |   |   |   |  |                                |   |   |   |
| 17:00 |   |   |   |   |   |  |                                |   |   |   |
| 17:30 |   |   |   |   |   |  |                                |   |   |   |
| 18:00 |   |   |   |   |   |  |                                |   |   |   |
| 18:30 |   |   |   |   |   |  |                                |   |   |   |
| 19:00 |   |   |   |   |   |  |                                |   |   |   |
| 19:30 |   |   |   |   |   |  |                                |   |   |   |
| 20:00 |   |   |   |   |   |  |                                |   |   |   |
| 20:30 |   |   |   |   |   |  |                                |   |   |   |
| 21:00 |   |   |   |   |   |  |                                |   |   |   |

プールエリア営業時間のご案内

【平日】 9:00～22:50  
 【土曜日】 9:00～20:50  
 【日曜日・祝日】 9:00～19:50

フリー遊泳日

10日(日)・16日(土)・20日(水)

※16日(土)は、  
 スクール休講となり、特別プログラムとなります。  
 詳細は、特別プログラムにてお知らせいたします。

★キャストが担当する無料プログラムは、休講。  
 (森IR・福井IR・細谷IRのレッスンは実施)  
 日曜日ゆみIRは、イベントで休講になる場合も  
 ございますので、予めご理解の程お願いします。

★毎月10日・20日・5週目・スクール休講日は、フリー遊泳となります。

★無料プログラム(スキル系・コンディショニング系プログラム)が休講となり、  
 その時間帯はフリーでプールをご利用いただけます。  
 ★スイムスクール・ベビースクール・キッズスクール・パーソナルレッスンは  
 通常通り実施いたします。

アクアプログラム参加方法

- ①参加プログラム60分前より受付いたします。
- ②2階プールカウンター横を確認していただきます。
- ③参加したいプログラムの台帳に、お名前をフルネームでご記入していただきます。  
 ※スキル系、コンディショニング系プログラムは、初回にお名前をご記入していただき、  
 2回目以降は参加の日付にレ点でチェックをしていただきます。  
 ※アクアピクスは毎回のご記入となります。
- ④お時間になりましたら、レッスンコース前にお集まりください。
- ⑤プールに入ってくださいレッスン開始となります。

アクアプログラム参加時の注意事項・ご案内

- \* 同種目で「入門系プログラム」と「応用系プログラム」併せてのご参加はご遠慮ください。
- \* 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。
- \* 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、定員になり次第締切とさせていただきますので  
 ご注意ください。
- \* スイムスクール(別料金)となります。
- \* パーソナルレッスンは事前予約制(別料金)となります。

施設利用時の注意事項・ご案内

- \* プールご利用の際は必ずシャワーを浴び、お化粧品等は落としてください。  
 貴金属類、時計はお外してください。
- \* 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。
- \* 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。
- \* スクールで使用しないコースに関しては、フリーでの遊泳が可能となります。
- \* イベント実施などによりスケジュール変更、中止になる場合がございます。