

2025年3月 / メガロス葛飾 アクアプログラム / 月曜日～木曜日 / 3月1日(土)～3月31日(月)

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

2025年3月／メガロス葛飾 アクアプログラム／土曜日～日曜日／3月1日(土)～3月31日(月)

	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> Jr.1 9:00～10:00 4コース使用					<キッズスクール> Jr.1 9:00～10:00 4コース使用				
10:00	パーソナルレッスン 10:00～10:30 宮村					<キッズスクール> Kids 10:00～11:00				
10:30	<ベビースクール> 10:30～12:45 最大3コース使用					<ベビースクール> 11:20～12:45 3コース使用				
11:00										
11:30										
12:00										
12:30	<キッズスクール> Kids 12:45～14:00 4コース使用					<キッズスクール> Kids 12:45～14:00 4コース使用				
13:00										
13:30	<キッズスクール> Kids 12:45～14:00					<キッズスクール> Kids 12:45～14:00 4コース使用				
14:00	<キッズスクール> Kids 14:00～15:00					キッズパーソナルレッスン 14:00-14:30				
14:30						キャスト				
15:00	<キッズスクール> Jr.1 15:00～16:00					アクアダンス45 14:45～15:30 ゆみ 【定員36名】				
15:30										
16:00	<キッズスクール> Jr.2 16:00～17:00					(有料登録制) スイムスクール 15:30～16:30 【初級】キャスト 【上級】小松				
16:30										
17:00	<キッズスクール> 17:00～18:00					パーソナルレッスン 16:30～17:00 小松/藤川				
17:30										
18:00	<選手コース> 17:30～19:30 選手コースの試合の日程に関しては 別途プールサイドに掲示いたします。 お手数ですがご確認をお願いいたします。					(有料登録制) マスターズサークル 17:05～18:05				
18:30										
19:00	【有料予約制】 SEICA KAICA 小松					【プール：19:50 CLOSE】 【施設：20:00 CLOSE】				
19:30										
20:00	【プール：20:50 CLOSE】 【施設：21:00 CLOSE】									
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(月)、20日(木祝)、30日(日)、31日(月)

※20日(木祝)・30日(日)は特別プログラムをご覧ください。

★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けます。
- 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けます。
 ※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けます。
 ※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。