

【確定版】 2025年5月／メガロス葛飾 アクアプログラム／月曜日～木曜日／5月1日(木)～5月31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】				
											葛飾区受託授業レッスン 9 : 00～10 : 00 全レーン使用 5月～11月予定 5月28日～開始									
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A Q U A 20 9:30～9:50 小田喜 桃子 【定員12名】 休講→29日				
10:00						マインドフルネスA Q U A 20 10:00～10:20 野尻 三友紀 【定員12名】 休講→6日.20日										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→29日				
10:30	【有料登録制】 REBORNS SWIM 10:00～11:00 小松					スマイルアクアダンス30 10:30～11:00 木部 二望子 【定員36名】 休講→6日.20日					(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					すっきり肩・腰・膝 10:35～10:55 休講→29日				
11:00						フィンスイム 11:05～11:25 休講→6日.20日					アクアダンス30 11:05～11:35 宮村 星美 【定員36名】					<ベビースクール> 10:55～12:15				
11:30	【有料予約制】 SEICA 小松										T-Crush30 11:45～12:15 宮村 星美 【定員36名】									
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										パーソナルレッスン 12:30～13:00 藤川/小田喜				
12:30						(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					(有料登録制) スイムスクール 13:00～14:00 【中上級】 藤川				
13:00											スクール準備									
13:30											<キッズスクール> 13:40～14:40									
14:00																				
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																				
17:00	<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					<キッズスクール> Jr.2 17:00～18:00				
17:30																				
18:00	<選手コース> 18:00～19:30					<選手コース> 18:00～21:00					<選手コース> 18:00～21:00					<選手コース> 18:00～21:00				
18:30																				
19:00																				
19:30																				
20:00	【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】小松					(有料登録制) スイムスクール 19:30～20:30 【上級】小松				
20:30																				
21:00																				
21:30						(有料登録制) マスターズサークル 21:00～22:00					平泳ぎ・バタフライ (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】				
22:00																リキッドヨーガ・ラテン 21:35～22:05 細谷 香苗 【定員36名】				
22:30																				
23:00	【プール : 22:50 CLOSE】 【施 設 : 23:00 CLOSE】																			

【確定版】 2025年5月／メガロス葛飾 アクアプログラム／土曜日～日曜日／5月1日(木)～5月31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> 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										
10:30	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				
11:00	<ベビースクール> 10:30～12:45 最大3コース使用									
11:30						<ベビースクール> 11:20～12:45 3コース使用				
12:00										
12:30										
13:00	<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				
13:30										
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】 イベント パーソナルレッスン				
19:30										
20:00	(有料登録制) スイムスクール 19:30～20:30 【マスターズ】小松					【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】									

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

3日(土祝)、4日(日祝)、5日(月祝)、6日(火祝)
10日(土)、20日(火)、29日(木)、31日(土)

※1日(木)～6日(火祝)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。
※アクアビ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。