

2025年6月／メガロス葛飾 アクアプログラム／月曜日～木曜日／6月1日(日)～6月30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<br>森 裕子<br>【定員36名】                     |  |   |   |     |                                                            |  |   |   |     | 葛飾区受託授業レッスン<br>9 : 00～10 : 00<br>全レーン使用<br>5月～11月予定     |  |   |   |     | マインドフルネスA Q U A 20<br>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              |  |   |   |     | マインドフルネスA Q U A 20<br>10:00～10:20<br>野尻 三友紀 【定員12名】 休講→10日 |  |   |   |     | (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  |  |   |   |     | スマイルアクアダンス30 10:00～10:30<br>小田喜 桃子<br>【定員36名】     |  |   |   |     |
| 10:30 |                                                           |  |   |   |     | スマイルアクアダンス30 10:30～11:00<br>木部 二望子<br>【定員36名】 休講→10日       |  |   |   |     |                                                         |  |   |   |     | すっきり肩・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>11:05～11:25 休講→10日                               |  |   |   |     | アクアダンス30 11:05～11:35<br>宮村 星美<br>【定員36名】                |  |   |   |     | <ベビースクール><br>10:55～12:15                          |  |   |   |     |
| 11:30 |                                                           |  |   |   |     |                                                            |  |   |   |     | T-Crush30 11:45～12:15<br>宮村 星美<br>【定員36名】               |  |   |   |     |                                                   |  |   |   |     |
| 12:00 | (有料登録制)<br>スイムスクール<br>12:00～13:00<br>【初中級】 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                          |  |   |   |     |                                                         |  |   |   |     | パーソナルレッスン<br>12:30～13:00<br>藤川/小田喜                |  |   |   |     |
| 12:30 |                                                           |  |   |   |     | (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】 田中 |  |   |   |     |                                                   |  |   |   |     |
| 13:00 |                                                           |  |   |   |     |                                                            |  |   |   |     | スクール準備                                                  |  |   |   |     | (有料登録制)<br>スイムスクール<br>13:00～14:00<br>【中上級】 藤川     |  |   |   |     |
| 14:00 | 葛飾区受託授業レッスン<br>13 : 45～14 : 55<br>全レーン使用<br>5月～11月予定      |  |   |   |     | 葛飾区受託授業レッスン<br>13 : 45～14 : 55<br>全レーン使用<br>5月～11月予定       |  |   |   |     | <キッズスクール><br>13:40～14:40                                |  |   |   |     | アクアダンス45 14:05～14:50<br>福井 朱<br>【定員36名】           |  |   |   |     |
| 14:30 |                                                           |  |   |   |     |                                                            |  |   |   |     | スクール準備                                                  |  |   |   |     |                                                   |  |   |   |     |
| 15:00 | <キッズスクール><br>Kids<br>14:50～16:00<br>3コース使用                |  |   |   |     | <キッズスクール><br>Kids<br>14:50～16:00<br>3コース使用                 |  |   |   |     | <キッズスクール><br>Kids<br>14:50～16:00<br>3コース使用              |  |   |   |     | <キッズスクール><br>Kids<br>14:50～16:00<br>3コース使用        |  |   |   |     |
| 15:30 |                                                           |  |   |   |     |                                                            |  |   |   |     |                                                         |  |   |   |     |                                                   |  |   |   |     |
| 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                  |  |   |   |     |
| 17:00 | <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                        |  |   |   |     | <キッズスクール><br>Jr.2<br>17:00～18:00                  |  |   |   |     |
| 18:00 | <選手コース><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                            |  |   |   |     |
| 18:30 |                                                           |  |   |   |     |                                                            |  |   |   |     |                                                         |  |   |   |     |                                                   |  |   |   |     |
| 19:00 |                                                           |  |   |   |     |                                                            |  |   |   |     |                                                         |  |   |   |     |                                                   |  |   |   |     |
| 19:30 | 【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】小松            |  |   |   |     | (有料登録制)<br>スイムスクール<br>19:30～20:30<br>【上級】小松       |  |   |   |     |
| 20:00 |                                                           |  |   |   |     |                                                            |  |   |   |     |                                                         |  |   |   |     |                                                   |  |   |   |     |
| 20:30 |                                                           |  |   |   |     |                                                            |  |   |   |     |                                                         |  |   |   |     |                                                   |  |   |   |     |
| 21:00 |                                                           |  |   |   |     |                                                            |  |   |   |     |                                                         |  |   |   |     |                                                   |  |   |   |     |
| 21:30 |                                                           |  |   |   |     | (有料登録制)<br>マスターズサークル<br>21:00～22:00                        |  |   |   |     | 平泳ぎ・バタフライ<br>(入門)<br>21:05～21:25                        |  |   |   |     | 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】                   |  |   |   |     |                                                            |  |   |   |     |                                                         |  |   |   |     |                                                   |  |   |   |     |

2025年6月／メガロス葛飾 アクアプログラム／土曜日～日曜日／6月1日(日)～6月30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><br>Jr.1<br>9:00～10:00<br>4コース使用                                                  |   |                                 |   |   | <キッズスクール><br>Jr.1<br>9:00～10:00<br>4コース使用               |   |   |   |   |
| 10:00 |                                                                                            |   |                                 |   |   |                                                         |   |   |   |   |
| 10:30 | パーソナルレッスン<br>10:00～10:30<br>宮村                                                             |   |                                 |   |   | <キッズスクール><br>Kids<br>10:00～11:00                        |   |   |   |   |
| 11:00 | <ベビースクール><br>10:30～12:45<br>最大3コース使用                                                       |   |                                 |   |   |                                                         |   |   |   |   |
| 11:30 |                                                                                            |   |                                 |   |   | <ベビースクール><br>11:20～12:45<br>3コース使用                      |   |   |   |   |
| 12:00 |                                                                                            |   |                                 |   |   |                                                         |   |   |   |   |
| 12:30 |                                                                                            |   |                                 |   |   |                                                         |   |   |   |   |
| 13:00 |                                                                                            |   |                                 |   |   | <キッズスクール><br>Kids<br>12:45～14:00<br>4コース使用              |   |   |   |   |
| 13:30 | <キッズスクール><br>Kids<br>12:45～14:00                                                           |   |                                 |   |   |                                                         |   |   |   |   |
| 14:00 |                                                                                            |   |                                 |   |   |                                                         |   |   |   |   |
| 14:30 | <キッズスクール><br>Kids<br>14:00～15:00                                                           |   |                                 |   |   | キッズパーソナルレッスン<br>14:00-14:30                             |   |   |   |   |
| 15:00 |                                                                                            |   |                                 |   |   | キャスト                                                    |   |   |   |   |
| 15:30 | <キッズスクール><br>Jr.1<br>15:00～16:00                                                           |   |                                 |   |   | アクアダンス45 14:45～15:30<br>ゆみ<br>【定員36名】                   |   |   |   |   |
| 16:00 |                                                                                            |   |                                 |   |   |                                                         |   |   |   |   |
| 16:30 | <キッズスクール><br>Jr.2<br>16:00～17:00                                                           |   |                                 |   |   | (有料登録制)<br>スイムスクール<br>15:30～16:30<br>【初級】キャスト<br>【上級】小松 |   |   |   |   |
| 17:00 |                                                                                            |   |                                 |   |   |                                                         |   |   |   |   |
| 17:30 | <キッズスクール><br>17:00～18:00                                                                   |   | キッズパーソナル<br>17:00～17:30<br>キャスト |   |   | (有料登録制)<br>マスタースークル<br>17:05～18:05                      |   |   |   |   |
| 18:00 |                                                                                            |   |                                 |   |   |                                                         |   |   |   |   |
| 18:30 | <選手コース><br>17:30～19:30<br><br>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。 |   |                                 |   |   | 【有料】<br>イベント<br>パーソナルレッスン                               |   |   |   |   |
| 19:00 |                                                                                            |   |                                 |   |   |                                                         |   |   |   |   |
| 19:30 |                                                                                            |   |                                 |   |   |                                                         |   |   |   |   |
| 20:00 |                                                                                            |   |                                 |   |   | 【プール：19:50 CLOSE】<br>【施 設：20:00 CLOSE】                  |   |   |   |   |
| 20:30 | (有料登録制)<br>スイムスクール<br>19:30～20:30<br>【マスタース】小松                                             |   |                                 |   |   |                                                         |   |   |   |   |
| 21:00 |                                                                                            |   |                                 |   |   |                                                         |   |   |   |   |
|       | 【プール：20:50 CLOSE】<br>【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

10日(火)

★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  
ありませんので、予め理解の程お願いいたします。  
★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。

受託授業のお知らせ

月曜日 13：45～14：55  
火曜日 13：45～14：55  
水曜日 9：00～10：00  
全コースを利用して授業を行います。  
ご理解ご協力の程お願いいたします。

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。