

【暫定版】2025年10月1日～30日 メガロス葛飾 アクアプログラム／月曜日～木曜日

	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																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→30日			
10:00	(有料登録制) REBORNS SWIM 10:00～11:00 中村/木部					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】					(有料登録制) スイムスクール 10:00～11:00 【スタートクラス】 小田喜						アクアダンス30 10:00～10:30 小田喜 桃子 【定員36名】			休講→30日				
10:30						スマイルアクアダンス30 10:30～11:00 木部 二望子 【定員36名】											すっきり肩・腰・膝 10:35～10:55			休講→30日				
11:00	【有料予約制】 SEICA 11:00～12:00 or パーソナル 11:30～12:00 中村				フィンスイム 11:05～11:25					アクアダンス30 11:05～11:35 宮村 星美 【定員36名】														
11:30																								
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】 中村					パーソナルレッスン 12:00～12:30 宮村/平田					T-Crush30 11:45～12:15 宮村 星美 【定員36名】													
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											パーソナルレッスン 12:30～13:00 小田喜							
13:00										(有料登録制) スイムスクール 12:30～13:30 【初級】 平田 【上級】 田中														
13:30										平泳ぎ・バタフライ (応用) 13:30～14:00 宇都木			休講→29日											
14:00																								
14:30										パーソナルレッスン 12:30～13:00 宇都木														
15:00																								
15:30																								
16:00																								
16:30																								
17:00	<選手コース> 17:00～18:30					<選手コース> 17:00～21:00					<選手コース> 18:00～21:00					<選手コース> 17:00～21:00								
17:30																								
18:00																								
18:30																								
19:00																								
19:30																								
20:00											(有料登録制) スイムスクール 19:30～20:30 【初中級】 中村・澁谷					(有料登録制) スイムスクール 19:30～20:30 【上級】中村								
20:30																								
21:00						(有料登録制) マスタースサークル 21:00～22:00					平泳ぎ・バタフライ (入門) 21:05～21:25			休講→29日										
21:30																								
22:00																アクアダンス30 21:00～21:30 細谷 香苗 【定員36名】								
22:30																リキッドヨーガ・ラテン 21:35～22:05 細谷 香苗 【定員36名】								
23:00	【プール : 22:50 CLOSE】 【施 設 : 23:00 CLOSE】																							

2025年10月1日～30日 メガロス葛飾 アクアプログラム／土曜日～日曜日

	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										
10:00	パーソナルレッスン 10:00～10:30 宮村									
10:30	クロール・背泳ぎ (入門) 10:30～10:50	※期間限定				平泳ぎ・バタフライ (入門) 10:30～10:50	※期間限定			
11:00	平泳ぎ・バタフライ (応用) 11:00～11:20	※期間限定				クロール・背泳ぎ (応用) 11:00～11:20	※期間限定			
11:30	フィンスイム 11:30～11:50	※期間限定				フィンスイム 11:30～11:50	※期間限定			
12:00										
12:30										
13:00										
13:30										
14:00										
14:30										
15:00						アクアダンス45 14:45～15:30 ゆみ 【定員36名】				
15:30						(有料登録制) スイムスクール 15:30～16:30 【初級】藤川 【上級】中村				
16:00						パーソナルレッスン 16:30～17:00 藤川/中村				
16:30										
17:00						(有料登録制) マスタースークル 17:05～18:05				
17:30	<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。									
18:00										
18:30										
19:00										
19:30	(有料登録制) スイムスクール 19:30～20:30 【マスタース】中村・山本									
20:00						【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

★キャストが担当する無料プログラムは、休講。
(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。

お知らせ

◇受託授業なし

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。