

【最新版】2025年11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

更新日 10/9

	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																				
10:00	マインドフルネスA Q U A 20 9:30～9:50 野尻 三友紀【定員12名】										(有料登録制) スイムスクール 9:30～10:30 【スタートクラス】 小田喜					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】				
10:30	スマイルアクアダンス30 10:00～10:30 木部 二望子 【定員36名】					アクアダンス30 10:00～10:30 宮村 星美 【定員36名】										アクアダンス30 10:00～10:30 小田喜 桃子 【定員36名】				
11:00	(有料登録制) REBORNS SWIM 10:35～11:35 木部					T-Crush30 10:40～11:10 宮村 星美 【定員36名】					(有料登録制) REBORNS SWIM 10:40～11:40 小田喜					すっきり肩・腰・膝 10:35～10:55				
11:30						フィンスイム 11:15～11:35														
12:00																				
12:30	(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										パーソナルレッスン 12:30～13:00 小田喜/相馬				
13:00						(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】田中					(有料登録制) スイムスクール 13:00～14:00 【中上級】相馬				
13:30											平泳ぎ・バタフライ (応用) 13:30～14:00 宇都木									
14:00											パーソナルレッスン 14:00～14:30 宇都木					アクアダンス45 14:05～14:50 福井 朱 【定員36名】				
14:30																				
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】相馬				
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】																			

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	フインスイム 11:30～11:50	※期間限定				フインスイム 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											
16:30						パーソナルレッスン 16:30～17:00 藤川/中村					
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	(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										
19:30											
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
◇赤太線が変更となっているプログラムです。

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。