

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

	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 OPEN】					【9:00 OPEN】					【9:00 OPEN】					【9:00 OPEN】				
9:00																				
9:30																				
10:00	マインドフルネスAQUA20 10:00～10:20 野尻 三友紀【定員12名】					NEW					NEW					マインドフルネスAQUA20 9:30～9:50 小田喜 桃子【定員12名】				
10:30	NEW					NEW					NEW					NEW				
11:00	スマイルアクアダンス30 10:30～11:00 木部 二望子 【定員36名】					NEW					NEW					アクアダンス30 10:00～10:30 小田喜 桃子 【定員36名】				
11:30	【有料予約制】 SEICA 11:00～12:00 or パーソナル 11:30～12:00 中村					NEW					NEW					すつきり肩・腰・膝 10:35～10:55				
12:00	(有料登録制) スイムスクール 12:00～12:30 【初中級】木部 【中上級】中村					NEW					NEW					休講→20日				
12:30						NEW					NEW					休講→20日				
13:00						NEW					NEW									
13:30																				
14:00																				
14:30																				
15:00																				
15:30																				
16:00																				
16:30																				
17:00																				
17:30																				
18:00																				
18:30																				
19:00																				
19:30																				
20:00																				
20:30																				
21:00																				
21:30																				
22:00																				
22:30																				
23:00																				

2025年11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										
10:30	パーソナルレッスン 10:00～10:30 宮村									
11:00	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			
11:30	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			
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						(有料登録制) マスターズサークル 17:05～18:05				
17:00	<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。									
17:30										
18:00										
18:30										
19:00										
19:30	(有料登録制) スイムスクール 19:30～20:30 【マスターズ】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
- ◇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。