

2025年12月1日～28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 OPEN】					【9:00 OPEN】					【9:00 OPEN】					【9:00 OPEN】				
9:00																				
9:30	マインドフルネスAQUA20 9:30～9:50 野尻 三友紀【定員12名】		休講→29日								(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AQUA20 9:30～9:50 小田喜 桃子【定員12名】				
10:00	スマイルアクアダンス30 10:00～10:30 木部 二望子 【定員36名】		休講→29日			アクアダンス30 10:00～10:30 宮村 星美 【定員36名】		休講→30日								アクアダンス30 10:00～10:30 小田喜 桃子 【定員36名】				
10:30	(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】		休講→30日			(有料登録制) REBORNS SWIM 10:40～11:40 小田喜					すつきり肩・腰・膝 10:35～10:55				
11:00			パーソナルレッスン 11:00～11:30 中村																	
11:30						フィンスイム 11:15～11:35		休講→30日												
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														
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】田中					パーソナルレッスン 12:30～13:00				
13:00																小田喜/相馬				
13:30																(有料登録制) スイムスクール 13:00～14:00 【中上級】相馬				
14:00																				
14:30											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】				
15:00																				
15:30																				
16:00																				
16:30																				
17:00	<選手コース> 17:00～18:30																			
17:30																				
18:00						<選手コース> 17:00～21:00										<選手コース> 17:00～21:00				
18:30																				
19:00								<選手コース> 18:00～21:00			(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				
19:30																				
20:00																				
20:30																				
21:00						(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		休講→10日・31日			アクアダンス30 21:00～21:30 細谷 香苗 【定員36名】				
21:30																				
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 OPEN】					【9:00 OPEN】						
9:00												
9:30												
10:00	パーソナルレッスン 10:00～10:30 宮村											
10:30												
11:00	レッスン安全研修 ※キッズスクールを想定した 実践的な研修を行います。					レッスン安全研修 ※キッズスクールを想定した 実践的な研修を行います。						
11:30												
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/山田						
17:00						(有料登録制) マスターズサークル 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 【マスターズ】中村											
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

キッズスクール再開に向けて、土曜日と日曜日の
11:00～13:00で実践研修を行います。
ご理解・ご協力をお願いいたします。

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。