

2026年1月1日～31日 メガロス葛飾 アクアプログラム／月曜日～木曜日

更新日 12/09

	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										
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										
16:00	(有料登録制) スイムスクール 15:30～16:30 【上級】中村									
16:30										
17:00	パーソナルレッスン 16:30～17:00 中村/山田									
17:30	(有料登録制) マスターズサークル 17:05～18:05									
18:00	<b>＜選手コース＞</b> <b>17:30～19:30</b> ※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。									
18:30										
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プールに入っていただき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、お化粧等は落としてください。  
 貴金属類、時計はお外しください。  
 \* 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。