

## 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

	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 野尻 三友紀【定員12名】															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→12日															休講→29日				
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】					アクアダンス30 10:00～10:30 宮村 星美 【定員36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					アクアダンス30 10:00～10:30 小田喜 桃子 【定員36名】				
10:30	休講→12日					休講→20日										休講→29日				
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				
	パーソナルレッスン 11:00～11:30 中村					休講→20日										休講→29日				
11:30						フィンスイム 11:15～11:35														
						休講→20日														
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														
						（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】中村					パーソナルレッスン 12:30～13:00 小田喜/相馬				
13:00											上級クラス コーチ変更									
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															＜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】 澁谷・中村					（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】				
																リキッドヨーガ・ラテン 21:35～22:05 細谷 香苗 【定員36名】				
22:00																				
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 【上級】中村				
16:00										
16:30						パーソナルレッスン 16:30～17:00 中村/山田				
17:00						(有料登録制) マスタースサークル 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 【マスタース】中村					【プール：19:50 CLOSE】 【施 設：20:00 CLOSE】				
20:00										
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。