

2026年2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 1/13

土曜日					日曜日					
9:00	1コース	2	3	4	5	1コース	2	3	4	5
	【9:00 OPEN】					【9:00 OPEN】				
9:30	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。				
10:00	パーソナルレッスン 10:00～10:30 宮村									
10:30										
11:00										
11:30										
12:00						パーソナルレッスン 12:00～12:30 山田				
12:30										
13:00						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。				
13:30										
14:00	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。					パーソナルレッスン 14:00～14:30 瀧谷				
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						パーソナルレッスン 16:30～17:00 中村/山田				
17:00										
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。					(有料登録制) マスターズサークル 17:05～18:05				
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ひいたします。

★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。