

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 2/10

	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AQUA20 9:30～9:50 野尻 三友紀【定員12名】 休講→23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→23日					アクアダンス30 10:00～10:30 宮村 星美 【定員36名】 休講→10日										アクアダンス30 10:00～10:30 小田喜 桃子 【定員36名】				
10:30						T-Crush30 10:40～11:10 宮村 星美 【定員36名】 休講→10日										すつきり肩・腰・膝 10:35～10:55				
11:00	(有料登録制) REBORNS SWIM 10:35～11:35 木部					フィンスイム 11:15～11:35 休講→10日					(有料登録制) REBORNS SWIM 10:40～11:40 小田喜					<ベビースクール> 10:35～12:00 最大3コース使用 2/19～ ■安全オリエンテーション				
11:30																				
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】井上 担当コーチ変更					パーソナルレッスン 12:30～13:00 小田喜/相馬				
13:00											スクール準備					(有料登録制) スイムスクール 13:00～14:00 【中上級】相馬				
13:30	パーソナルレッスン 13:30～14:00 木部																			
14:00											<キッズスクール> Kids 13:40～14:40 2/18～ ■安全オリエンテーション					アクアダンス45 14:05～14:50 福井 朱 【定員36名】				
14:30											スクール準備									
15:00	<キッズスクール> Kids 14:50～16:00 2/16～ ■安全オリエンテーション					<キッズスクール> Kids 14:50～16:00 2/17～ ■安全オリエンテーション					<キッズスクール> Kids 14:50～16:00 2/18～ ■安全オリエンテーション					<キッズスクール> Kids 14:50～16:00 2/19～ ■安全オリエンテーション				
15:30																				
16:00	<キッズスクール> Jr.1 16:00～17:00 2/16～ ■安全オリエンテーション					<キッズスクール> Jr.1 16:00～17:00 2/17～ ■安全オリエンテーション					<キッズスクール> Jr.1 16:00～17:00 2/18～ ■安全オリエンテーション					<キッズスクール> Jr.1 16:00～17:00 2/19～ ■安全オリエンテーション				
16:30																				
17:00	<キッズスクール> Jr.2 17:00～18:00 2/16～ ■安全オリエンテーション					<キッズスクール> Jr.2 17:00～18:00 2/17～ ■安全オリエンテーション					<キッズスクール> Jr.2 17:00～18:00 2/18～ ■安全オリエンテーション					<キッズスクール> Jr.2 17:00～18:00 2/19～ ■安全オリエンテーション				
17:30																				
18:00	<選手コース> 18:00～19:30					<選手コース> 18:00～21:00					<選手コース> 18:00～21:00					<選手コース> 18:00～21:00				
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 休講→11日					(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 休講→11日					アクアダンス30 21:00～21:30 細谷 香苗 【定員36名】				
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	【9:00 OPEN】					【9:00 OPEN】				
9:30	<キッズスクール> Jr.1 2/21～ 9:00～10:00 ■安全オリエンテーション					<キッズスクール> Jr.1 2/22～ 9:00～10:00 ■安全オリエンテーション				
10:00	パーソナルレッスン 10:00～10:30 宮村					<キッズスクール> Kids 2/22～ 10:00～11:00 ■安全オリエンテーション				
10:30										
11:00	<ベビースクール> 10:30～12:45 最大3コース使用 2/21～ ■安全オリエンテーション									
11:30						<ベビースクール> 11:20～12:45 最大3コース使用 2/22～ ■安全オリエンテーション				
12:00										
12:30	スクール準備					スクール準備				
13:00										
13:30	<キッズスクール> Kids 2/21～ 13:00～14:00 ■安全オリエンテーション					<キッズスクール> Kids 2/22～ 13:00～14:00 ■安全オリエンテーション				
14:00										
14:30	<キッズスクール> Kids 2/21～ 14:00～15:00 ■安全オリエンテーション					パーソナルレッスン 14:00～14:30 濹谷				
15:00						アクアダンス45 14:45～15:30 ゆみ 【定員36名】				
15:30	<キッズスクール> Jr.1 2/21～ 15:00～16:00 ■安全オリエンテーション									
16:00						(有料登録制) スイムスクール 15:30～16:30 【上級】中村				
16:30	<キッズスクール> Jr.2 2/21～ 16:00～17:00 ■安全オリエンテーション									
17:00						パーソナルレッスン 16:30～17:00 中村/山田				
17:30	<キッズスクール> Jr.2 17:00～18:00 2/21～ ■安全オリエンテーション					(有料登録制) マスターズサークル 17:05～18:05				
18:00										
18:30	<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。									
19:00										
19:30										
20:00	(有料登録制) スイムスクール 19:30～20:30 【マスターズ】中村					【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けます。
- 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けます。  
 ※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いただき、  
 2回目以降は参加の日付にシ点をチェックしていただけます。  
 ※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。