

# 2026年3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 2/28

	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→30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→30日			アクアダンス30 10:00～10:30 宮村 星美 【定員36名】		休講→10日・31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】										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		休講→30日			フィンスイム 11:15～11:35 休講→10日・31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						
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					休講→31日		(有料登録制) スイムスクール 12:30～13:30 【初級】平田 【上級】井上					パーソナルレッスン 12:30～13:00 小田喜/相馬				
13:00																		(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										スクール準備											
14:00											<キッズスクール> Kids 13:40～14:40											
14:30											スクール準備					アクアダンス45 14:05～14:50 福井 朱 【定員36名】						
15:00	<キッズスクール> Kids 14:50～16:00					<キッズスクール> Kids 14:50～16:00					<キッズスクール> Kids 14:50～16:00					<キッズスクール> Kids 14:50～16:00						
16:00	<キッズスクール> Jr.1 16:00～17:00					<キッズスクール> Jr.1 16:00～17:00					<キッズスクール> Jr.1 16:00～17:00					<キッズスクール> Jr.1 16:00～17:00						
17:00	<キッズスクール> Jr.2 17:00～18:00					<キッズスクール> Jr.2 17:00～18:00					<キッズスクール> Jr.2 17:00～18:00					<キッズスクール> Jr.2 17:00～18:00						
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					(有料登録制) スイムスクール 19:30～20:30 【上級】相馬						
20:30																						
21:00											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】						
21:30						(有料登録制) マスターズサークル 21:00～22:00										リキッドヨーガ・ラテン 21:35～22:05 細谷 香苗 【定員36名】						
22:00																						
22:30																						
23:00	【プール：22:50 CLOSE】										【施設：23:00 CLOSE】											

2026年3月1日～31日 メガロス葛飾 アクアプログラム／土曜日～日曜日

更新日 2/28

	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 9:00～10:00					<キッズスクール> Jr.1 9:00～10:00				
10:00	パーソナルレッスン 10:00～10:30 宮村									
10:30						<キッズスクール> Kids 10:00～11:00				
11:00										
11:30										
12:00	<ベビースクール> 10:30～12:45 最大3コース使用					<ベビースクール> 11:20～12:45 最大3コース使用				
12:30										
13:00	スクール準備					スクール準備				
13:30	<キッズスクール> Kids 13:00～14:00					<キッズスクール> Kids 13:00～14:00				
14:00						パーソナルレッスン 14:00～14:30 濹谷				
14:30	<キッズスクール> Kids 14:00～15:00									
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 15:00～16:00					(有料登録制) スイムスクール 15:30～16:30 【上級】中村				
16:00						休講→29日				
16:30	<キッズスクール> Jr.2 16:00～17:00					パーソナルレッスン 16:30～17:00 中村/山田				
17:00										
17:30	<キッズスクール> Jr.2 17:00～18:00					(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。  
★3月29日はキッズスクール・ベビースクールレッスンあります。

★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

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。