

# 2026年5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 4/28

	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→4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→4日					アクアダンス30 10:00～10:30 宮村 星美 【定員36名】										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					フィンスイム 11:15～11:35 休講→5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						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 12:00～13:00 【初中級】木部 【中上級】中村										(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 6日祝日の為、 半年振替対応					(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 休講→6日・20日					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5月1日～30日 メガロス葛飾 アクアプログラム／土曜日～日曜日

更新日 4/24

	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		休講→2日			<キッズスクール> Jr.1 9:00～10:00		休講→3日		
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 10:00～11:00		休講→3日		
10:30										
11:00										
11:30	<ベビースクール> 10:30～12:45 最大3コース使用		休講→2日			<ベビースクール> 11:20～12:45 最大3コース使用		休講→3日		
12:00										
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		休講→2日			<キッズスクール> Kids 13:00～14:00		休講→3日		
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		休講→2日			アクアダンス45 14:45～15:30 ゆみ 【定員36名】				
15:00	<キッズスクール> Jr.1 15:00～16:00		休講→2日			(有料登録制) スイムスクール 15:30～16:30 【上級】中村		休講→3日		
16:00	<キッズスクール> Jr.2 16:00～17:00		休講→2日			パーソナルレッスン 16:30～17:00 中村/山田				
17:00	<キッズスクール> Jr.2 17:00～18:00		休講→2日			(有料登録制) マスターズサークル 17:05～18:05				
18:00	<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。									
18:30										
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		休講→2日							
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

★5/2(土・祝)～5/6(水・祝)の期間は、別紙でプログラムを掲示いたします。

★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がございますので、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

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。