

2026年8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 7/15

	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】					休講→10・31日										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→20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】					休講→10・31日					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】					休講→20日				
10:30																														
11:00	（有料登録制） REBORNS SWIM 10:35～11:35 木部					休講→31日					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					休講→20日				
11:30											フィンスイム 11:15～11:35										＜ベビースクール＞ 10:35～12:00 最大3コース使用									
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					休講→31日					パーソナルレッスン 12:00～12:30 宮村										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 12:30～13:30 【中級】宮村 【上級】相馬					（有料登録制） スイムスクール 12:30～13:30 【初級】木部 【上級】井上					（有料登録制） スイムスクール 13:00～14:00 【中上級】相馬									
13:30																														
14:00	パーソナルレッスン 13:30～14:00 木部															スクール準備														
																＜キッズスクール＞ Kids 13:40～14:40					アクアダンス45 14:05～14:50 福井 朱 【定員36名】									
14:30																														
15:00																														
	＜キッズスクール＞ Kids 14:50～16:00					休講→31日					＜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																														
16:30	＜キッズスクール＞ Jr.1 16:00～17:00					休講→31日					＜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																														
17:30	＜キッズスクール＞ Jr.2 17:00～18:00					休講→31日					＜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																														
18:30	＜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														
19:00																														
19:30											＜選手コース＞ 18:00～21:00																			
20:00																（有料登録制） スイムスクール 19:30～20:30 【初中級】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】									
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：22:30 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 9:00～10:00				休講→30日	<キッズスクール> Jr.1 9:00～10:00				
10:00										
10:30	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				
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→30日
12:00										
12:30						スクール準備				
13:00	<キッズスクール> Kids 13:00～14:00				休講→30日					
13:30						<キッズスクール> Kids 14:00～15:00				休講→30日
14:00										
14:30						<キッズスクール> Jr.1 15:00～16:00				休講→30日
15:00	<キッズスクール> Jr.2 16:00～17:00				休講→30日					
15:30						休講→30日				(有料登録制) マスタースサークル 17:05～18:05
16:00	<キッズスクール> Jr.2 17:00～18:00				休講→30日					
16:30										
17:00	<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。									
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 【マスタース】中村				【プール：19:30 CLOSE】 【施 設：20:00 CLOSE】					
20:30										
21:00	【プール：20:30 CLOSE】 【施 設：21:00 CLOSE】									

プールエリア営業時間のご案内

【平日】 9：00～22：30
【土曜日】 9：00～20：30
【日曜日・祝日】 9：00～19：30

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

★10日（月）・11日(火・祝)・20日（木）・30日(日)・31日（月）はフリー遊泳日

★8月1日よりプールエリア利用時間変更のなります。

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。