

2026年9月1日～30日 メガロス葛飾 アクアプログラム／月曜日～木曜日

更新日 8/20

	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																				
10:00	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】										(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A Q U A 20 9:30～9:50 小田喜 桃子【定員12名】				
10:30	スマイルアクアダンス30 10:00～10:30 木部 二望子 【定員36名】					アクアダンス30 10:00～10:30 宮村 星美 【定員36名】					休講→30日					アクアダンス30 10:00～10:30 小田喜 桃子 【定員36名】				
11:00	(有料登録制) REBORNS SWIM 10:35～11:35 木部					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				
11:30						フィンスイム 11:15～11:35					休講→30日					<ベビースクール> 10:35～12:00 最大3コース使用				
12:00						パーソナルレッスン 12:00～12:30 宮村														
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 【中級】宮村 【上級】相馬					休講→29日					パーソナルレッスン 12:30～13:00 小田喜/相馬				
13:00											休講→30日					(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					休講→30日				
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】中村					(有料登録制) スイムスクール 19:30～20:30 【上級】相馬				
20:30											休講→22・30日									
21:00																アクアダンス30 21:00～21:30 細谷 香苗 【定員36名】				
21:30						マスターズサークル 21:00～22:00					休講→29日					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																				

	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										
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	<ベビースクール> 10:30～12:45 最大3コース使用									
11:30						パーソナルレッスン 11:00～11:30 高橋				
12:00						<ベビースクール> 11:20～12:45 最大3コース使用				
12:30										
13:00										
13:30	スクール準備					スクール準備				
14:00	<キッズスクール> Kids 13:00～14:00					<キッズスクール> Kids 13:00～14:00				
14:30										
15:00	<キッズスクール> Kids 14:00～15:00					パーソナルレッスン 14:00～14:30 澁谷				
15:30						アクアダンス45 14:45～15:30 ゆみ 【定員36名】				
16:00	<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】藤川		担当コーチ変更		
16:30						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 16:00～17:00									
17:30						(有料登録制) マスタースサークル 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										
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	【プール：20:30 CLOSE】 【施 設：21:00 CLOSE】									
21:00										

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(木)・20日(日)・29日(火)・30日（水）はフリー遊泳日

★9月20日(月)～9月23日(水)の期間は、別紙でプログラムを掲示します。

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。