2026年12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　11/19

	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】										（有料登録制） スイムスクール 9:30～10:30 【スタートクラス】 渡邊					マインドフルネスＡＱＵＡ20 9:30～9:50 野尻　三友紀【定員12名】	休講→10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】					アクアダンス30　10:00～10:30 宮村　星美 【定員36名】										すっきり肩・膝・腰 10:00～10:20 野尻　三友紀	休講→10日			
10:30																				
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 澁谷					＜ベビースクール＞ 10:35～12:00 最大３コース使用				
11:30						フィンスイム 11:15～11:35														
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														
12:30						（有料登録制） スイムスクール 12:30～13:30 【中級】 宮村 【上級】 井上					（有料登録制） スイムスクール 12:30～13:30 【初級】 木部 【上級】 井上									
13:00																（有料登録制） スイムスクール 13:00～14:00 【中上級】渡邊				
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					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					＜キッズスクール＞ Kids 14:50～16:00					スクール準備 ＜キッズスクール＞ Kids 14:50～16:00					＜キッズスクール＞ Kids 14:50～16:00				
15:30																				
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				
16:30																				
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				
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											（有料登録制） スイムスクール 19:30～20:30 【初中級】 岩崎					（有料登録制） スイムスクール 19:30～20:30 【上級】中村				
20:00																				
20:30																				
21:00						（有料登録制） マスターズサークル 21:00～22:00 山田										アクアダンス30　21:00～21:30 細谷　香苗 【定員36名】				
21:30																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	【プール：22:30　CLOSE】　　【施　設：23:00　CLOSE】																			
23:00																				

2026年12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　11/19

	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	<ベビースクール> 10:30～12:45 最大３コース使用					<キッズスクール> Kids 10:00～11:00				
11:00						パーソナルレッスン 11:00~11:30 高橋				
11:30										
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	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 溢谷				
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】藤川				
16:00										
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 木原				
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】山本					【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(木)・20日(日)はフリー遊泳日になります。
12月29日（火）～1月2日（土）は冬季休館日となります。

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。
※アクアビ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プールに入っていただき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、お化粧等は落としてください。
貴金属類、時計はお外しください。
＊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。