

【暫定版】 2025年3月 / メガロス吉祥寺 アクアプログラムタイムスケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日
9:30	【9:30 OPEN】	【9:30 OPEN】	【9:30 OPEN】	【9:30 OPEN】
10:00				
10:30	アクアダンス (定員32名) 10:30~11:00 湯原 聖子	アクアアドバンス(定員32名) 10:30~11:00 中桐 桃代	アクアダンス(定員32名) 10:30~11:00 山路 陽子	アクアダンス (定員32名) 10:30~11:00 増田 祥子
11:00				
11:30	スイムトレーニング (定員24名) 11:30~12:00	ベビースクール 11:15~12:15	★ REBORNS SWIM 11:30~ 12:30 本田	スイムトレーニング (定員24名) 11:30~12:00
12:00				★パーソナル 12:00~
12:30		★パーソナル 12:30~		
13:00	★ スイムスクール スタート・初級 12:30~ 13:30 篠田	KAICA SEICA	★ スイムスクール 中上級 12:30~ 13:30 二宮	★ スイムスクール スタート・初級 12:30~ 13:30 久万
13:30				★ スイムスクール 中上級 12:30~ 13:30 本田
14:00	★ フィンスクール 初級 13:30~ 14:30 篠田			
14:30		★ フィンスクール 中級 14:00~ 15:00 篠田		★ フィンスクール 上級 14:00~ 15:00 栗田
15:00	アクアアドバンス (定員32名) 14:45~15:15 坂口 典子		アクアシェイプ (定員32名) 14:30~15:00 中桐 桃代	14:30~ 2レーン 使用
15:30		準備	準備	準備
16:00		キッズクラス 15:30~16:30	キッズクラス 15:30~16:30	キッズクラス 15:30~16:30
16:30	準備			
17:00	ジュニア1クラス 16:30~17:30	ジュニア1クラス 16:30~17:30	ジュニア1クラス 16:30~17:30	ジュニア1クラス 16:30~17:30
17:30				
18:00	ジュニア2クラス 17:30~18:30	ジュニア2クラス 17:30~18:30	ジュニア2クラス 17:30~18:30	ジュニア2クラス 17:30~18:30
18:30	片付け	片付け	片付け	片付け
19:00			★パーソナル 19:00~	★パーソナル 19:00~
19:30		★パーソナル 19:30~	★パーソナル 19:30~	
20:00	スイムトレーニング (定員24名) 20:00~20:30	★ マスタースクール 20:00~21:00		スマイルアクアダンス(定員32名) 19:50~20:20 本田 佑輝
20:30			スイムトレーニング (定員24名) 20:15~20:45	
21:00				★スイムスクール 中上級 20:30~ 21:30 大矢
21:30	★ スイムスクール 中上級 21:00~ 22:00 久万	★ フィンスクール 初級 21:00~ 22:00 栗田	★ フィンスクール 上級 21:00~ 22:00 久万	21:00~ 2レーン 使用
22:00			21:30~ 2レーン 使用	
22:30				
23:00	【プール: 22:50 CLOSE】		【施設: 23:00 CLOSE】	

# 【暫定版】 2025年3月 / メガロス吉祥寺 アクアプログラムタイムスケジュール

	土曜日	日曜日
9:30	【9:30 OPEN】	【9:30 OPEN】
10:00	ベビースクール 10:00~11:30	キッズクラス 9:30~10:30
10:30		片付け
11:00		Liquid YOGA Latin(定員32名) 10:50~11:20 森 裕子
11:30	アクアシェイプ(定員32名) 11:35~12:05 中桐 桃代	★パーソナル 11:25~
12:00		準備
12:30		キッズクラス 12:00~13:00
13:00	★ スイムスクール 初中級 12:30~13:30 二宮	★ スイムスクール 中上級 12:30~13:30 久万
13:30		★ パーソナル 13:00~
14:00	スイムトレーニング (定員24名) 13:35~14:05	★ スイムスクール 初中級 13:30~14:30 本田
14:30	準備	
15:00	キッズクラス 14:30~15:30	★ フィンスクール 中級 14:30~15:30 本田
15:30		
16:00	キッズクラス 15:30~16:30	★ スイムスクール マスターズクラス 15:45~16:45 二宮
16:30		
17:00	ジュニア1クラス 16:30~17:30	
17:30		KAICA SEICA
18:00	ジュニア2クラス 17:30~18:30	
18:30	片付け	
19:00		
19:30	★ マスターズサークル 19:00~20:00	
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】	

## フリー遊泳日のご案内

毎月6・12・18・24・30日(6の倍数)  
祝日・スクール休講日はフリー遊泳日となり  
泳法系が中止となる為、その時間帯フリーでプールをご利用いただけます。

- ★スクール・サークルは通常通り実施いたします。(スクール休講日は実施無し)
- ★パーソナルレッスンは実施いたします。(変更の可能性がございます。)
- ★ファン系(アクアピクス)プログラムは通常通り実施いたします。
- ★祝日は19:50まで施設利用、20:00より深夜営業へ移行となります。

## 無料アクアプログラム参加方法

- \*レッスン当日開始10分前からプールカウンターにて受付いたします。
- \*アクアピクスは整理券制となります。配布開始時間につきましても上記同様となります。
- \*10:30開始のアクアピクス整理券は9:30から10分間、2階フロントにて配布を行います。

## アクアプログラム参加時の注意事項・ご案内

- \*レッスン開始後5分を過ぎてのレッスンへのご参加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。)
- \*★印は、有料プログラムです。  
スイムスクール・フィンスクール・REBORNS SWIM・マスターズサークルは登録制(別料金)です。
- \*パーソナルレッスンは事前予約制(別料金)となり記載以外の時間での実施もがございます。
- \*各プログラムの詳しい内容は、別紙をご覧ください。
- \*プログラム内容・インストラクターが変更になる場合がございます。予めご了承ください。
- \*プログラムのレーン使用は最大3レーンとなります。有料レッスンは、参加人数に関わらずレッスン内容と安全管理の為、使用レーン数を変更させていただきます。

## 施設利用時の注意事項

- \*SEICA・KAICA(有料ビデオパーソナルレッスン)実施の為、当プログラム提示外の時間帯にて1コースをレッスンで使用させていただく場合がございます。  
固定での枠設定をしていないクラスの為、急遽実施させていただく場合がございます。ご了承ください。  
使用時間帯はプールサイドにて掲示をさせていただきますのでそちらをご確認ください。
- \*プールご利用の際は必ずシャワーを浴び、お化粧品は落とし貴金属は外してください。
- \*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。予めご了承ください。(プログラム参加人数により3コースを使用する場合がございます。)
- \*プール内で休憩する場合は、スタート・ターンをする方の為に壁は必ず開けていただき、混雑時や長時間の休憩は一度プールサイドにお上がりください。
- \*泳ぐペースは人それぞれです。ターン時など、後方もご確認ください。追い越しはご遠慮ください。
- \*ご遊泳は、皆様に快適にご利用いただくため、譲り合ってください。
- \*ビート板・ブルブイ・アクアミット以外の用具の使用はフリー遊泳時はできません。ご了承ください。
- \*ベビースクール使用時、6組以上の参加で最大2コースを利用させていただきます。
- \*水分補給はこまめに行いましょう。補給する際はプールから上がるようお願いいたします。

## スクール・サークルのご案内(登録制)

※制度など詳しい内容は別紙参照もしくはお問い合わせください。

クラス	内容	月会費(税込)
スイムスクール	水慣れから4種目を習得し効率の良い泳ぎを練習するスクール。	10,340円
フィンスクール	フィン(足ひれ)を着用しスピード感を楽しみながら泳力向上を目指すスクール。	8,690円
マスターズサークル	大会出場を目指し技術的・体力向上練習を行うサークル。(オプション登録)	1,815円

## パーソナルレッスンのご案内

【パーソナル】1回30分 / 6,050円(税込)  
※1回単位で受講できます。複数名の予約がある場合、1コースを最大2名まで実施します。

## 高単価パーソナルレッスンのご案内

専門知識を持ったコーチによる、ハイクオリティなレッスンプログラム。様々な目的に合わせて対応可能なオーダーメイドのプログラムです。

お子様向けのパーソナルレッスン【KAICA】月4回・60分/回  
参加費 スイミングスクール会員: 38,720円(税込) 一般: 48,400円(税込)

成人向けのパーソナルレッスン【SEICA】月4回・60分/回  
参加費 スイムスクール会員: 38,720円(税込) 一般: 48,400円(税込)

～受付の流れ～

- ①プール・電話にて受付
- ②担当コーチとスケジュールを決定
- ③フロントにてご入金、レッスン開始

## 【ベビースクール利用コースについて】

ご参加されるご家族が6組以上で最大2コース使用させていただきます。フリー制の為、当日の参加状況により使用コースは変動いたします。ご理解とご協力をお願い致します。

メガロス吉祥寺公式SNSはコチラ



MEGALOS