2025年7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

【9:30　OPEN】

月曜日

- アクアダンス（定員32名）10:30～11:00 湯原　聖子
- スイムトレーニング（定員24名）11:30～12:00
- ★ スイムスクール 初級 12:30～13:30 二宮
- ★ フィンスクール 初級 13:30～14:30 久万
- KAICA SEICA 予約状況により変動する場合がございます
- アクアアドバンス（定員32名）14:45～15:15 坂口　典子
- 準備
- キッズイベントレッスン
- 準備
- ジュニア1クラス 16：30～17：30
- ジュニア2クラス 17：30～18：30
- 片付け
- KAICA SEICA 予約状況により変動する場合がございます
- スイムトレーニング（定員24名）20:00～20:30
- ★ スイムスクール 中上級 21:00～22:00 久万
- KAICA SEICA 予約状況により変動する場合がございます

火曜日

- アクアアドバンス(定員32名) 10:30～11:00 中桐 桃代
- ベビースクール 11:15～12:15
- ★パーソナル 12:30～
- 水中運動サークル 13:30～
- ★ フィンスクール 中級 14:00～15:00 加藤
- KAICA SEICA 予約状況により変動する場合がございます
- 7/10 及び 7/24 に実施
- 予約状況によりどちらかを実施
- 準備
- キッズクラス 15：30～16：30
- ジュニア1クラス 16：30～17：30
- ジュニア2クラス 17：30～18：30
- 片付け
- 予約状況によりどちらかを実施
- KAICA SEICA 予約状況により変動する場合がございます
- ★パーソナル 19:30～
- ★ マスターズサークル 20：00～21：00
- KAICA SEICA 予約状況により変動する場合がございます

水曜日

- ★パーソナル 9:45～
- アクアダンス(定員32名) 10:30～11:00 山路　陽子
- ★ REBORNS SWIM 11:30～12:30 本田
- KAICA SEICA 予約状況により変動する場合がございます
- ★ スイムスクール 中上級 12:30～13:30 加藤
- 予約状況によりどちらかを実施
- KAICA SEICA 予約状況により変動する場合がございます
- アクアシェイプ（定員32名）14:45～15:15 中桐　桃代
- 準備
- キッズクラス 15：30～16：30
- ジュニア1クラス 16：30～17：30（3コース使用）
- ジュニア2クラス 17：30～18：30（3コース使用）
- 片付け
- ★パーソナル 19:00～
- ★パーソナル 19:30～
- KAICA SEICA 予約状況により変動する場合がございます
- 予約状況によりどちらかを実施
- スイムトレーニング（定員24名）20:15～20:45
- ★ フィンスクール 上級 21:00～22:00 久万
- 21:30～ 2レーン使用

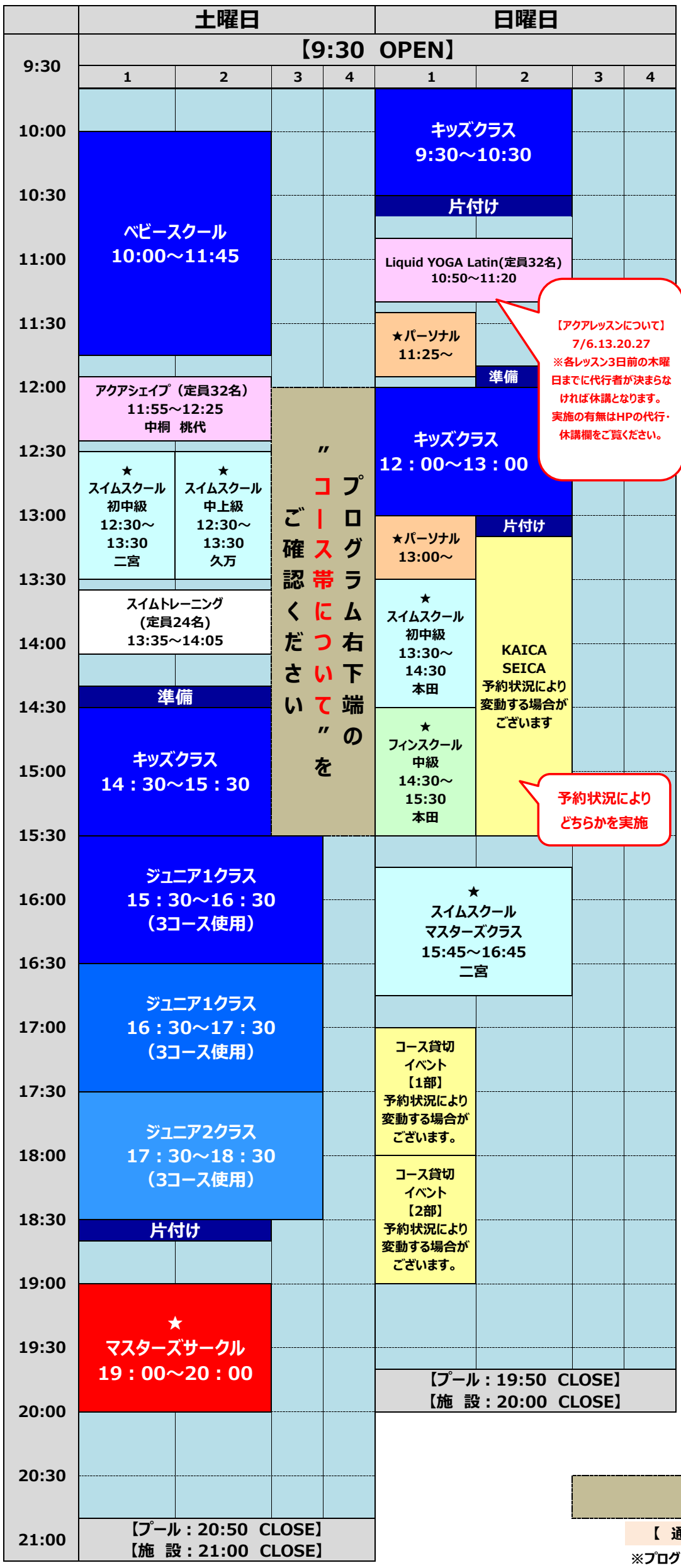
木曜日

- アクアダンス（定員32名）10:30～11:00 増田　祥子
- スイムトレーニング（定員24名）11:30～12:00
- ★パーソナル 12:00～
- ★ スイムスクール 初級 12:30～13:30 久万
- ★ スイムスクール 中上級 12:30～13:30 本田
- KAICA SEICA 予約状況により変動する場合がございます
- ★ フィンスクール 上級 14:00～15:00 栗田
- 14:30～ 2レーン使用
- 準備
- キッズクラス 15：30～16：30
- ジュニア1クラス 16：30～17：30
- ジュニア2クラス 17：30～18：30
- 片付け
- T-Crush(定員32名) 19:50～20:20 本田　佑輝
- ★ スイムスクール 中上級 20:30～21:30 福光
- 21:00～ 2レーン使用

【プール：22:50　CLOSE】　【施　設：23:00　CLOSE】

2025年7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

MEGALOS



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
泳法系レッスンが中止となるため、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（アクアビクス）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。
＊アクアビ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になります。
＊10:30開始のアクアビクス整理券は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ございます。
＊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）実施については
　当プログラム提示の時間帯にて固定での枠設定をしていないクラスのため
　急遽実施させていただくことがございます。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コース使用する場合がございます。）
　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、譲り合ってご利用ください。
＊ビート板・プルブイ・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。
＊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回単位で受講が可能です。

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

プログラム内のコース帯について

【 通 常 時 】
※プログラムが何もない時のコース帯です

1	2	3	4
25mコース	50mコース	練習コース	歩行コース

【スクール2コース時】
※右記時間以外

3	4
練習コース	歩行コース

【スクール2コース時】
土曜日のみ 12:00～15:30

3	4
25mコース	歩行コース
	練習コース

【スクール3コース時】
水曜日16:30～18:30
土曜日15:30～18:30

4
歩行コース
練習コース