

2025年11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】															
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
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								★ 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																
13:00	★ スイムスクール 初級 12:30～ 13:30 二宮				★パーソナル 13:00～				★ スイムスクール 中上級 12:30～ 13:30 加藤				★ 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	
13:30	★ フィンスクール 初級 13:30～ 14:30 久万				水中運動 サークル 13:30～											
14:00					★ フィンスクール 中級 14:00～ 15:00 加藤								★ フィンスクール 上級 14:00～ 15:00 栗田			
14:30													14:30～ 2レーン 使用			
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） 14:45～15:15 中桐 桃代							
15:30																
16:00																
16:30																
17:00																
17:30																
18:00																
18:30																
19:00					★パーソナル 19:00～											
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				★ マスターズサークル 20：00～21：00								T-Crush(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） 20:15～21:00				★ スイムスクール 中上級 20:30～ 21:30 福光			
21:00	★ スイムスクール 中上級 21:00～ 22:00 久万								★ フィンスクール 上級 21:00～ 22:00 久万		21:30～ 2レーン 使用		21:00～ 2レーン 使用			
21:30																
22:00																
22:30																
23:00	【プール：22:50 CLOSE】 【施設：23:00 CLOSE】															

	土曜日				日曜日			
9:30	【9:30 OPEN】							
	1	2	3	4	1	2	3	4
10:00								
10:30								
11:00								
11:30					★パーソナル 11:25～			
12:00	アクアシェイプ（定員32名） 11:55～12:25 中桐 桃代							
12:30								
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			★パーソナル 13:00～			
13:30					★ スイムスクール 初中級 13:30～ 14:30 本田			
14:00	スイムトレーニング （定員24名） 13:35～14:05							
14:30					★ フィンスクール 中級 14:30～ 15:30 本田			
15:00								
15:30								
16:00					★ 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								
17:30								
18:00								
18:30								
19:00	★ マスターズサークル 19：00～20：00							
19:30								
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をを行う場合がございます。（その際はプール階段前にて掲示いたします。）
★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。
＊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

＊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。
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、後方をご確認ください。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。
＊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

プログラム内のコース帯について

【 通常 時 】 【スクール2コース時】

※プログラムが何もない時のコース帯です

1	2	3	4
2 5 m コ ー ス	5 0 m コ ー ス	練 習 コ ー ス	歩 行 コ ー ス

3	4
練 習 コ ー ス	歩 行 コ ー ス