

# 2026年1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

※1月1日(木)・1月2日(金)は年末年始休館日、1月3日(土)は9:30~20:00までの特別営業となります。

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日																					
9:30	【9:30 OPEN】																																	
10:00	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4																		
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	★ 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																									
13:00	★ 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~		★ フィンスクール 中級 14:00~ 15:00 加藤		★ パーソナル 13:30~		★ パーソナル 13:30~																									
13:30													★ フィンスクール 上級 14:00~ 15:00 栗田		14:30~ 2レーン 使用																			
14:00	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																															
14:30																																		
15:00																																		
15:30																																		
16:00																																		
16:30																																		
17:00																																		
17:30																																		
18:00																																		
18:30																																		
19:00																																		
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		★ パーソナル 19:00~		★ パーソナル 19:30~		★ パーソナル 19:30~						T-Crush(定員32名) 19:50~20:20 本田 佑輝																			
20:30																																		
21:00	★ スイムスクール 中上級 21:00~ 22:00 久万		スイムトレーニング (定員24名) 20:15~21:00		★ フィンスクール 上級 21:00~ 22:00 久万		★ パーソナル 21:30~ 2レーン 使用		★ スイムスクール 中上級 20:30~ 21:30 福光						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】																																	

13日・27日  
に実施

	土曜日				日曜日			
9:30	【9:30 OPEN】							
10:00	1	2	3	4	1	2	3	4
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	★ 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						
13:00					★パーソナル 13:00~			
13:30	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			
14:00					★ フィンスクール 中級 14:30~ 15:30 本田			
14:30					★ スイムスクール マスターズクラス 15:45~16:45 二宮			
15:00								
15:30								
16:00								
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	【プール：19:50 CLOSE】 【施設：20:00 CLOSE】							
20:00								
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(AP含む)は  
フリー遊泳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30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。

レッスン開始10分前から、プールカウンターにて配布となります。

\*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、9:40から

4階コーチルーム前にて配布となります。

## 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

\*プールエリアには必ずタオルをお持ちください。

濡れたまま更衣室へ戻ることとなり、転倒(自身や周りの方)の危険性がある為

\*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、後方もご確認ください。追い越しさはご遠慮ください。

\*ご遊泳は、皆様に快適にご利用いただきため、譲り合ってご利用ください。

\*ビート板・フルブイ・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】

※プログラムが何もない  
時のコース帯です



## 【スクール2コース時】

