2026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

【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
- 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
- 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

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 13:00～
- 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
- 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
- ★パーソナル 19:30～
- ★ マスターズサークル 20：00～21：00

10日･24日に実施

水曜日

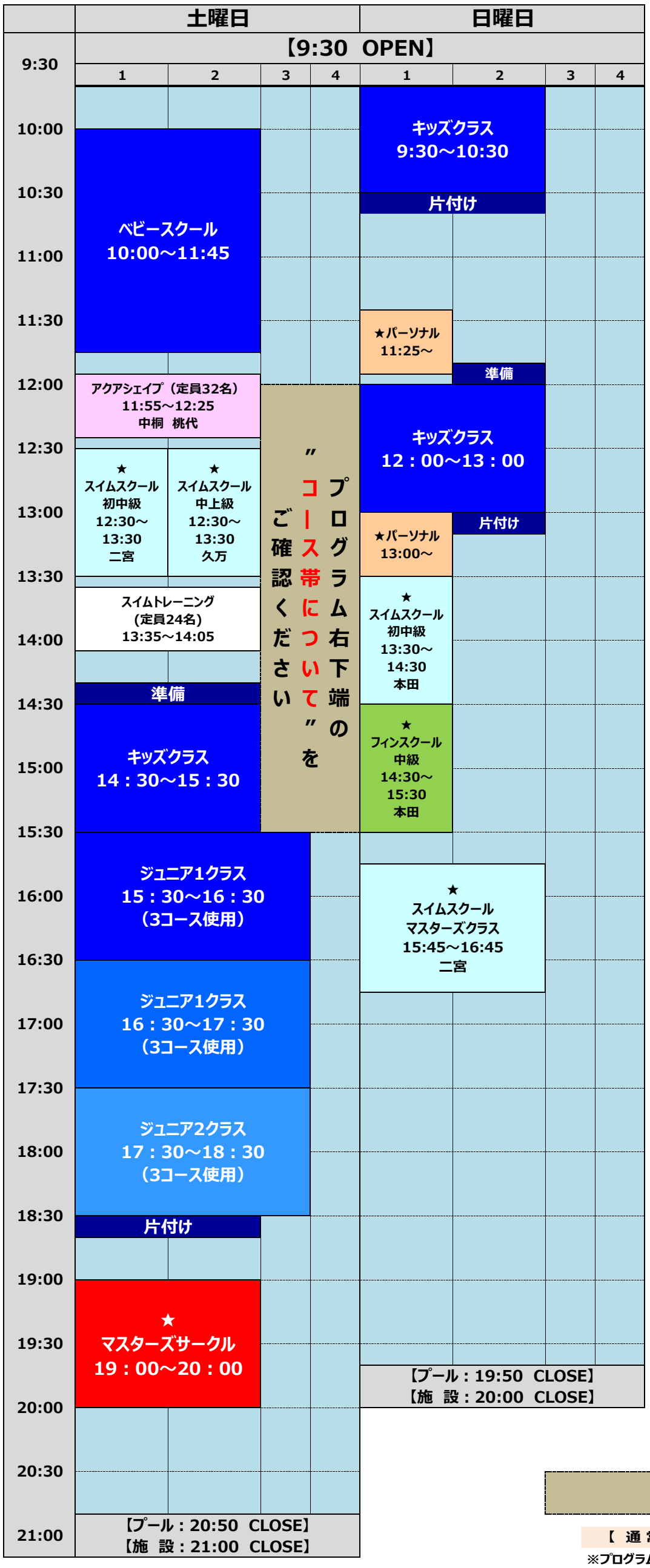
- アクアダンス(定員32名) 10:30～11:00 山路　陽子
- ★ REBORNS SWIM 11:30～12:30 本田
- ★ スイムスクール 中上級 12:30～13:30 加藤
- ★パーソナル 13:30～
- アクアシェイプ（定員32名）14:45～15:15 中桐　桃代
- 準備
- キッズクラス 15：30～16：30
- ジュニア1クラス 16：30～17：30（3コース使用）
- ジュニア2クラス 17：30～18：30（3コース使用）
- 片付け
- ★パーソナル 19:30～
- スイムトレーニング（定員24名）20:15～21:00
- ★ フィンスクール 上級 21:00～22:00 久万
- 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
- ★パーソナル 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
- 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】

2026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



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。
＊アクアビ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開始のアクアビクス整理券は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

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。

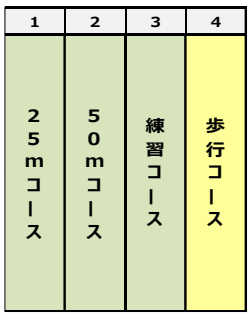
お子様向けのパーソナルレッスン 【KAICA】 月4回･60分/回
参加費　スイミングスクール会員：38,720円（税込）　一般：48,400円（税込）

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

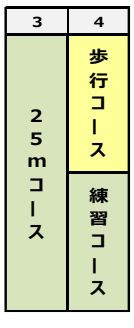
プログラム内のコース帯について

【 通 常 時 】
※プログラムが何もない時のコース帯です



【スクール2コース時】
※右記時間以外

【スクール2コース時】
土曜日のみ
12:00～15:30



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