

## 2026年9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 OPEN】                                                                                  |   |   |   |                                                                                                                           |   |   |   |                                               |   |                                               |   |                                          |   |                                          |   |
| 9:30  | 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)<br>10:30～11:00<br>湯原 聖子                                                       |   |   |   | アクアアドバンス(定員32名)<br>10:30～11:00<br>中桐 桃代                                                                                   |   |   |   | アクアダンス(定員32名)<br>10:30～11:00<br>山路 陽子         |   |                                               |   | アクアダンス (定員32名)<br>10:30～11:00<br>増田 祥子   |   |                                          |   |
| 11:00 |                                                                                              |   |   |   |                                                                                                                           |   |   |   |                                               |   |                                               |   |                                          |   |                                          |   |
| 11:30 | スイムトレーニング<br>(定員24名)<br>11:30～12:00                                                          |   |   |   | ベビースクール<br>11:15～12:45                                                                                                    |   |   |   | ★<br>REBORNS<br>SWIM<br>11:30～12:30<br>本田     |   | KAICA<br>SEICA<br>予約状況により<br>変動する場合が<br>ございます |   | スイムトレーニング<br>(定員24名)<br>11:30～12:00      |   |                                          |   |
| 12:00 |                                                                                              |   |   |   |                                                                                                                           |   |   |   |                                               |   |                                               |   | ★パーソナル<br>12:00～                         |   |                                          |   |
| 12:30 | ★<br>スイムスクール<br>初級<br>12:30～13:30<br>二宮<br><br>KAICA<br>SEICA<br>予約状況により<br>変動する場合が<br>ございます |   |   |   |                                                                                                                           |   |   |   | ★<br>スイムスクール<br>中上級<br>12:30～13:30<br>加藤      |   |                                               |   | ★<br>スイムスクール<br>初級<br>12:30～13:30<br>久万  |   | ★<br>スイムスクール<br>中上級<br>12:30～13:30<br>本田 |   |
| 13:00 |                                                                                              |   |   |   |                                                                                                                           |   |   |   |                                               |   |                                               |   |                                          |   |                                          |   |
| 13:30 | ★<br>フィンスクール<br>初級<br>13:30～14:30<br>本田                                                      |   |   |   | ゆつくり歩行<br>13:30～13:50<br><br>★<br>フィンスクール<br>中級<br>14:00～15:00<br>加藤<br><br>KAICA<br>SEICA<br>予約状況により<br>変動する場合が<br>ございます |   |   |   | ★パーソナル<br>13:30～                              |   |                                               |   | ★パーソナル<br>13:30～                         |   |                                          |   |
| 14:00 |                                                                                              |   |   |   |                                                                                                                           |   |   |   |                                               |   |                                               |   |                                          |   |                                          |   |
| 14:30 |                                                                                              |   |   |   |                                                                                                                           |   |   |   |                                               |   |                                               |   | ★<br>フィンスクール<br>上級<br>14:00～15:00<br>栗田  |   | 14:30～<br>2レーン<br>使用                     |   |
| 15:00 | アクアアドバンス (定員32名)<br>14:45～15:15<br>坂口 典子                                                     |   |   |   |                                                                                                                           |   |   |   | アクアシェイブ (定員32名)<br>14:45～15:15<br>中桐 桃代       |   |                                               |   |                                          |   |                                          |   |
| 15:30 | 準備                                                                                           |   |   |   | 準備                                                                                                                        |   |   |   | 準備                                            |   |                                               |   | 準備                                       |   |                                          |   |
| 16:00 | キッズ<br>イベント<br>レッスン                                                                          |   |   |   | キッズクラス<br>15:30～16:30                                                                                                     |   |   |   | キッズクラス<br>15:30～16:30                         |   |                                               |   | キッズクラス<br>15:30～16:30                    |   |                                          |   |
| 16:30 | 準備                                                                                           |   |   |   |                                                                                                                           |   |   |   |                                               |   |                                               |   |                                          |   |                                          |   |
| 17:00 | ジュニア1クラス<br>16:30～17:30                                                                      |   |   |   | ジュニア1クラス<br>16:30～17:30                                                                                                   |   |   |   | ジュニア1クラス<br>16:30～17:30                       |   |                                               |   | ジュニア1クラス<br>16:30～17:30                  |   |                                          |   |
| 17:30 | ジュニア2クラス<br>17:30～18:30                                                                      |   |   |   | ジュニア2クラス<br>17:30～18:30                                                                                                   |   |   |   | ジュニア2クラス<br>17:30～18:30<br>(3コース使用)           |   |                                               |   | ジュニア2クラス<br>17:30～18:30                  |   |                                          |   |
| 18:00 |                                                                                              |   |   |   |                                                                                                                           |   |   |   |                                               |   |                                               |   |                                          |   |                                          |   |
| 18:30 | 片付け                                                                                          |   |   |   | 片付け                                                                                                                       |   |   |   | 片付け                                           |   |                                               |   | 片付け                                      |   |                                          |   |
| 19:00 |                                                                                              |   |   |   |                                                                                                                           |   |   |   |                                               |   |                                               |   |                                          |   |                                          |   |
| 19:30 | KAICA<br>SEICA<br>予約状況により<br>変動する場合が<br>ございます                                                |   |   |   | ★パーソナル<br>19:30～                                                                                                          |   |   |   | KAICA<br>SEICA<br>予約状況により<br>変動する場合が<br>ございます |   |                                               |   |                                          |   |                                          |   |
| 20:00 | スイムトレーニング<br>(定員24名)<br>20:00～20:30                                                          |   |   |   | ★<br>マスターズサークル<br>20:00～21:00                                                                                             |   |   |   | ★パーソナル<br>19:45～                              |   | スイムトレーニング<br>(定員24名)<br>20:15～21:00           |   | T-Crush(定員32名)<br>19:50～20:20<br>本田 佑輝   |   |                                          |   |
| 20:30 |                                                                                              |   |   |   |                                                                                                                           |   |   |   |                                               |   |                                               |   |                                          |   |                                          |   |
| 21:00 | ★<br>スイムスクール<br>中上級<br>21:00～22:00<br>栗田                                                     |   |   |   |                                                                                                                           |   |   |   | ★<br>フィンスクール<br>上級<br>21:00～22:00<br>久万       |   | 21:30～<br>2レーン<br>使用                          |   | ★<br>スイムスクール<br>中上級<br>20:30～21:30<br>福光 |   |                                          |   |
| 21:30 |                                                                                              |   |   |   |                                                                                                                           |   |   |   |                                               |   |                                               |   |                                          |   |                                          |   |
| 22:00 |                                                                                              |   |   |   |                                                                                                                           |   |   |   |                                               |   |                                               |   |                                          |   |                                          |   |
| 22:30 |                                                                                              |   |   |   |                                                                                                                           |   |   |   |                                               |   |                                               |   |                                          |   |                                          |   |
| 23:00 | 【プール: 22:30 CLOSE】 【施 設: 23:00 CLOSE】                                                        |   |   |   |                                                                                                                           |   |   |   |                                               |   |                                               |   |                                          |   |                                          |   |

# 2026年9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 OPEN】                                  |                                              |                                               |   |                                               |                                           |                  |     |  |  |
| 9:30  | 1                                            | 2                                            | 3                                             | 4 | 1                                             | 2                                         | 3                | 4   |  |  |
|       |                                              |                                              |                                               |   | キッズクラス<br>9:30～10:30                          |                                           |                  |     |  |  |
| 10:00 | ベビースクール<br>10:00～11:45                       |                                              |                                               |   |                                               |                                           |                  |     |  |  |
| 10:30 |                                              |                                              | 片付け                                           |   |                                               |                                           |                  |     |  |  |
| 11:00 |                                              |                                              |                                               |   |                                               |                                           |                  |     |  |  |
| 11:30 |                                              |                                              |                                               |   |                                               |                                           |                  |     |  |  |
|       |                                              |                                              |                                               |   | 11:50～<br>準備                                  | ★パーソナル<br>11:25～                          |                  |     |  |  |
| 12:00 | アクアシェイプ（定員32名）<br>11:55～12:25<br>中桐 桃代       |                                              | 12:00から<br><br>”<br>コース帯について”<br>を<br>ご確認ください |   | キッズクラス<br>12:00～13:00                         |                                           |                  |     |  |  |
| 12:30 |                                              |                                              |                                               |   |                                               |                                           |                  |     |  |  |
| 13:00 | ★<br>スイムスクール<br>初中級<br>12:30～<br>13:30<br>二宮 | ★<br>スイムスクール<br>中上級<br>12:30～<br>13:30<br>久万 |                                               |   |                                               |                                           | ★パーソナル<br>13:00～ | 片付け |  |  |
| 13:30 |                                              |                                              |                                               |   |                                               |                                           |                  |     |  |  |
|       | スイムトレーニング<br>（定員24名）<br>13:35～14:05          |                                              | ”<br>コース帯について”<br>を<br>ご確認ください                |   | ★<br>スイムスクール<br>初中級<br>13:30～<br>14:30<br>本田  | KAICA<br>SEICA<br>予約状況により<br>変動する場合がございます |                  |     |  |  |
| 14:00 |                                              |                                              |                                               |   |                                               |                                           |                  |     |  |  |
| 14:30 | 準備                                           |                                              |                                               |   |                                               |                                           |                  |     |  |  |
| 15:00 | キッズクラス<br>14:30～15:30                        |                                              |                                               |   | ★<br>フィンスクール<br>中級<br>14:30～<br>15:30<br>久万   |                                           |                  |     |  |  |
| 15:30 | ジュニア1クラス<br>15:30～16:30                      |                                              | 18:30まで                                       |   | ★<br>スイムスクール<br>マスターズクラス<br>15:45～16:45<br>二宮 |                                           |                  |     |  |  |
| 16:00 |                                              |                                              |                                               |   |                                               |                                           |                  |     |  |  |
| 16:30 | ジュニア1クラス<br>16:30～17:30<br>（3コース使用）          |                                              |                                               |   |                                               |                                           |                  |     |  |  |
| 17:00 | ジュニア2クラス<br>17:30～18:30                      |                                              |                                               |   |                                               |                                           |                  |     |  |  |
| 17:30 |                                              |                                              |                                               |   |                                               |                                           |                  |     |  |  |
| 18:00 |                                              |                                              |                                               |   |                                               |                                           |                  |     |  |  |
| 18:30 | 片付け                                          |                                              |                                               |   |                                               |                                           |                  |     |  |  |
|       |                                              |                                              |                                               |   |                                               |                                           |                  |     |  |  |
| 19:00 | ★<br>マスターズサークル<br>19:00～20:00                |                                              |                                               |   | 【プール：19:30 CLOSE】<br>【施設：20:00 CLOSE】         |                                           |                  |     |  |  |
| 19:30 |                                              |                                              |                                               |   |                                               |                                           |                  |     |  |  |
| 20:00 |                                              |                                              |                                               |   |                                               |                                           |                  |     |  |  |
| 20:30 |                                              |                                              |                                               |   |                                               |                                           |                  |     |  |  |
| 21:00 | 【プール：20:30 CLOSE】<br>【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)はフリー遊泳日となり泳法系レッスンは中止となるため、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階コーナー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す貴重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、後方までご確認ください。  
＊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。

## 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。

## 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 スイミングスクール会員: 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 】            |        |       |       | 【スクール2コース時】 |       | 【スクール2コース時】          |       | 【スクール3コース時】          |       |
|---------------------|--------|-------|-------|-------------|-------|----------------------|-------|----------------------|-------|
| ※プログラムが何もない時のコース帯です |        |       |       | ※右記時間以外     |       | 土曜日のみ<br>12:00～16:20 |       | 土曜日、水曜日のみ<br>18:30まで |       |
| 1                   | 2      | 3     | 4     | 1           | 2     | 1                    | 2     | 1                    | 2     |
| 25mコース              | 50mコース | 練習コース | 歩行コース | 練習コース       | 歩行コース | 25mコース               | 歩行コース | 練習コース                | 歩行コース |