

## 2026年10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 |                                           |   |   | 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 |                                           |                                           |   |   |                                          |   |   |                  |                                           |                                           |   |   |                                             |                                              |   |   |
| 13:00 | ★<br>スイムスクール<br>初級<br>12:30～13:30<br>二宮   | KAICA<br>SEICA<br>予約状況により<br>変動する場合がございます |   |   |                                          |   |   |                  | ★<br>スイムスクール<br>中上級<br>12:30～13:30<br>加藤  | KAICA<br>SEICA<br>予約状況により<br>変動する場合がございます |   |   | ★<br>スイムスクール<br>初級<br>12:30～<br>13:30<br>高橋 | ★<br>スイムスクール<br>中上級<br>12:30～<br>13:30<br>本田 |   |   |
| 13:30 | ★<br>フィンスクール<br>初級<br>13:30～14:30<br>本田   |                                           |   |   |                                          |   |   | ★パーソナル<br>13:30～ | ★パーソナル<br>13:30～                          |                                           |   |   |                                             |                                              |   |   |
| 14:00 |                                           |                                           |   |   |                                          |   |   |                  |                                           |                                           |   |   | ★<br>フィンスクール<br>上級<br>14:00～15:00<br>栗田 榎本  |                                              |   |   |
| 14:30 |                                           |                                           |   |   |                                          |   |   |                  |                                           |                                           |   |   |                                             |                                              |   |   |
| 15:00 | アクアアドバンス (定員32名)<br>14:45～15:15<br>坂口 典子  |                                           |   |   |                                          |   |   |                  | アクアシェイプ (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<br>(3コース使用)         |                                              |   |   |
| 18:00 |                                           |                                           |   |   |                                          |   |   |                  |                                           |                                           |   |   |                                             |                                              |   |   |
| 18:30 | 片付け                                       |                                           |   |   | 片付け                                      |   |   |                  | 片付け                                       |                                           |   |   | 片付け                                         |                                              |   |   |
| 19:00 |                                           |                                           |   |   |                                          |   |   |                  |                                           |                                           |   |   | コース数変更                                      |                                              |   |   |
| 19:30 | KAICA<br>SEICA<br>予約状況により<br>変動する場合がございます |                                           |   |   |                                          |   |   |                  | KAICA<br>SEICA<br>予約状況により<br>変動する場合がございます | KAICA<br>SEICA<br>予約状況により<br>変動する場合がございます |   |   |                                             |                                              |   |   |
| 20:00 |                                           |                                           |   |   | ★パーソナル<br>19:30～                         |   |   |                  |                                           |                                           |   |   | T-Crush (定員32名)<br>19:50～20:20<br>本田 佑輝     |                                              |   |   |
| 20:30 | 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            |   |   |                  | スイムトレーニング<br>(定員24名)<br>20:15～21:00       |                                           |   |   | ★<br>スイムスクール<br>中上級<br>20:30～21:30<br>大矢    |                                              |   |   |
| 21:00 |                                           |                                           |   |   |                                          |   |   |                  |                                           |                                           |   |   |                                             |                                              |   |   |
| 21:30 | ★<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>栗田   | 21:30～<br>2レーン<br>使用                      |   |   | コーチ変更                                       |                                              |   |   |
| 22:00 |                                           |                                           |   |   | コーチ変更                                    |   |   |                  |                                           |                                           |   |   |                                             |                                              |   |   |
| 22:30 |                                           |                                           |   |   |                                          |   |   |                  |                                           |                                           |   |   |                                             |                                              |   |   |
| 23:00 | 【プール: 22:30 CLOSE】      【施設: 23:00 CLOSE】 |                                           |   |   |                                          |   |   |                  |                                           |                                           |   |   |                                             |                                              |   |   |

## 2026年10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】

フリー遊泳日のご案内

9:30

1

2

3

4

1

2

3

4

10:00

キッズクラス  
9:30~10:30

10:30

片付け

11:00

11:30

12:00

アクアシェイプ (定員32名)  
11:55~12:25  
中桐 桃代

12:00から

11:50~  
準備

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  
榎本

キッズクラス  
12:00~13:00

★パーソナル  
13:00~

片付け

13:00

13:30

14:00

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

KAICA  
SEICA  
予約状況により  
変動する場合が  
ございます

14:30

準備

15:00

キッズクラス  
14:30~15:30

15:30

16:00

ジュニア1クラス  
15:30~16:30

16:30

17:00

ジュニア1クラス  
16:30~17:30  
(3コース使用)

17:30

18:00

ジュニア2クラス  
17:30~18:30  
(3コース使用)

18:30

片付け

19:00

19:30

★  
マスターズサークル  
19:00~20:00

20:00

20:30

21:00

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 (アクアピクス) プログラムは通常通り実施いたします。  
★祝日は19:30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・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。  
  
\*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。

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】

【スクール2コース時】

【スクール3コース時】

| 【 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2コース時】              |  | 【スクール3コース時】                                        |  |
|----------------------------|----------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------|--|----------------------------------------------------|--|
| ※プログラムが何もない<br>時のコース順です    |                            |                       |                       | ※右記時間以外               |                       | 土曜日のみ<br>12:00~16:20       |                                                    | 水・木・土曜日のみ<br>16:30~17:30 |  |                                                    |  |
| 1                          | 2                          | 3                     | 4                     | 3                     | 4                     | 2                          | 4                                                  |                          |  | 4                                                  |  |
| 2<br>5<br>m<br>コ<br>ー<br>ス | 5<br>0<br>m<br>コ<br>ー<br>ス | 練<br>習<br>コ<br>ー<br>ス | 歩<br>行<br>コ<br>ー<br>ス | 練<br>習<br>コ<br>ー<br>ス | 歩<br>行<br>コ<br>ー<br>ス | 2<br>5<br>m<br>コ<br>ー<br>ス | 歩<br>行<br>コ<br>ー<br>ス<br><br>練<br>習<br>コ<br>ー<br>ス |                          |  | 歩<br>行<br>コ<br>ー<br>ス<br><br>練<br>習<br>コ<br>ー<br>ス |  |