

2026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 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) 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				ヘビースクール 11:15～12:45				★ 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									KAICA SEICA 予約状況により 変動する場合が ございます							
13:00																
13:00	★ スイムスクール 初級 12:30～13:30 二宮								★ 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 高橋			
13:30	KAICA SEICA 予約状況により 変動する場合が ございます				ゆづり歩行 13:30～ 13:50				★パーソナル 13:30～				★ 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 本田								★パーソナル 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 榎本			
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	準備				準備				準備				準備			
16:00	キッズ イベント レッスン				キッズクラス 15:30～16:30				キッズクラス 15:30～16:30				キッズクラス 15:30～16:30			
16:30	準備															
17:00	ジュニア1クラス 16:30～17:30				ジュニア1クラス 16:30～17:30				ジュニア1クラス 16:30～17:30				ジュニア1クラス 16:30～17:30			
17:30	ジュニア2クラス 17:30～18:30				ジュニア2クラス 17:30～18:30				ジュニア2クラス 17:30～18:30 (3コース使用)				ジュニア2クラス 17:30～18:30			
18:00																
18:30	片付け				片付け				片付け				片付け			
19:00	KAICA SEICA 予約状況により 変動する場合が ございます				KAICA SEICA 予約状況により 変動する場合が ございます				KAICA SEICA 予約状況により 変動する場合が ございます							
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 大矢			
21:00																
21:30	★ スイムスクール 中上級 21:00～22:00 栗田								★ フィンスクール 上級 21:00～22:00 栗田				21:30～ 2レーン 使用			
22:00													コーチ変更			
22:30					コーチ変更											
23:00	【プール: 22:30 CLOSE】 【施設: 23:00 CLOSE】															

2026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

土曜日					日曜日				フリー・遊泳日のご案内
【9:30 OPEN】									
9:30	1	2	3	4	1	2	3	4	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19:30まで施設利用、20:00より深夜営業へ移行となります。
10:00	ベビースクール 10:00～11:45				キッズクラス 9:30～10:30				
10:30					片付け				
11:00									
11:30									*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。
12:00	アクアシェイプ(定員32名) 11:55～12:25 中桐 桃代								
12:30					キッズクラス 12:00～13:00				アクアプログラム参加時の注意事項・ご案内
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 榎本			★パーソナル 13:00～	片付け			
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	KAICA SEICA 予約状況により 変動する場合がございます			
14:00	準備				★ フィンスクール 中級 14:30～ 15:30 本田 榎本				
14:30	キッズクラス 14:30～15:30								施設利用時の注意事項
15:00									
15:30	ジュニア1クラス 15:30～16:30								
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	ジュニア1クラス 16:30～17:30 (3コース使用)								*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。
17:00									
17:30	ジュニア2クラス 17:30～18:30 (3コース使用)								
18:00									
18:30	片付け								パーソナルレッスンのご案内
19:00									
19:30	★ マスターズサークル 19:00～20:00				【プール: 19:30 CLOSE】 【施設: 20:00 CLOSE】				
20:00									
20:30									プログラム内のコース帯について
21:00	【プール: 20:30 CLOSE】 【施設: 21:00 CLOSE】								

【通常時】

【スクール2コース時】

【スクール3コース時】

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

【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 12:00～16:20		水曜日・土曜日のみ 16:30～17:30	
1	2	3	4	1	2	1	2	1	2
2	5	練習	歩	練習	歩	2	歩		歩
5	0	習	行	習	行	5	行		行
m	m	コ	コ	コ	コ	m	コ		コ
コ	コ	リス	リス	リス	リス	コ	リス		リス
リス	リス					リス			