

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				ベビースクール 11:15～12:45				★ REBORNS SWIM 11:30～12:30 本田		KAICA SEICA 予約状況により 変動する場合が ございます		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	★ スィムスクール 初級 12:30～13:30 二宮				★ スィムスクール 中上級 12:30～13:30 加藤				★ スィムスクール 中上級 12:30～13:30 加藤		KAICA SEICA 予約状況により 変動する場合が ございます		★ スィムスクール 初級 12:30～13:30 高橋		★ スィムスクール 中上級 12:30～13:30 本田	
13:00																
13:30	★ フィンスクール 初級 13:30～14:30 本田				ゆつくり歩行 13:30～13:50				★パーソナル 13:30～				★パーソナル 13:30～			
14:00																
14:30					★ 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 楓本		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																
18:00	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 (3コース使用)			
18:30	片付け				片付け				片付け				片付け			
19:00																
19:30	KAICA SEICA 予約状況により 変動する場合が ございます				★パーソナル 19:30～				KAICA SEICA 予約状況により 変動する場合が ございます							
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							
21:00	★ スィムスクール 中上級 21:00～22:00 栗田								★ スィムスクール 中上級 20:30～21:30 高島							
21:30									★ フィンスクール 上級 21:00～22:00 栗田 楓本				21:30～ 2レーン 使用			
22:00																
22:30																
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

【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

ベビースクール
10:00～11:45

片付け

11:00

★パーソナル
11:00～

11:30

11:50～
準備

12:00

アクアシェイブ（定員32名）
11:55～12:25
中桐 桃代

12:00から

キッズクラス
12：00～13：00

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

片付け

13:00

★パーソナル
13:00～

★
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

13:30

スイトレーニング
(定員24名)
13:35～14:05

準備

14:00

キッズクラス
14：30～15：30

15:00

ジュニア1クラス
15：30～16：30

★
スイムスクール
マスタースクラス
15:45～16:45
榎本

16:00

ジュニア1クラス
16：30～17：30
(3コース使用)

17:00

ジュニア2クラス
17：30～18：30
(3コース使用)

18:00

片付け

18:30

★
マスタースサークル
19：00～20：00

【プール：19:30 CLOSE】
【施設：20:00 CLOSE】

19:00

20:00

20:30

21:00

【プール：20:30 CLOSE】
【施設：21:00 CLOSE】

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・マスタースサークルは登録制（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、後方でもご確認ください。
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。

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2コース時】

【スクール3コース時】

【 通常時 】

※プログラムが何もない
時のコース帯です

1	2	3	4
2 S m コ ー ス	5 0 m コ ー ス	練習 コ ー ス	歩 行 コ ー ス

【スクール2コース時】

※右記時間以外

3	4
練習 コ ー ス	歩 行 コ ー ス

【スクール2コース時】

土曜日のみ
12:00～16:20

3	4
2 S m コ ー ス	歩 行 コ ー ス 練習 コ ー ス

【スクール3コース時】

4
歩 行 コ ー ス 練習 コ ー ス