2026年12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	【9:30　OPEN】															
	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		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 12:00～			
12:30	★ 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	★ スイムスクール 中上級 12:30～ 13:30 本田		
13:00						KAICA SEICA 予約状況により 変動する場合が ございます										
13:30	★ フィンスクール 初級 13:30～14:30 本田		8日.22日 実施		ゆっくり歩行 13：30～ 13：50				★パーソナル 13:30～				★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																
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			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				★ スイムスクール 中上級 20:30～21:30 高島			
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 榎本	21:30～ 2レーン 使用						
22:00																
22:30	【プール：22:30　CLOSE】　　【施　設：23:00　CLOSE】															
23:00																

2026年12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	【9:30　OPEN】							
	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	アクアシェイプ（定員32名） 11:55～12:25 中桐　桃代		12:00から プログラム右下端の "コース帯について"を ご確認ください		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						
13:00					★パーソナル 13:00～	片付け 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			
14:00								
14:30	準備 キッズクラス 14：30～15：30				★ フィンスクール 中級 14:30～ 15:30 本田			
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 榎本			
16:30	ジュニア1クラス 16：30～17：30 （3コース使用）							
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							
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	【プール：20:30　CLOSE】 【施　設：21:00　CLOSE】							
21:00								

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19：30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。

パーソナルレッスンのご案内

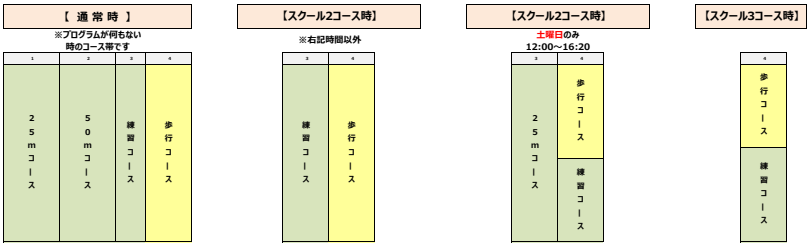
【パーソナル】 1回30分 / 6,050円（税込）　※1回単位で受講が可能です。

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