2025/9/9 配信

2025年　9月／メガロス町田　アクアプログラムタイムスケジュール／月曜日～日曜日

月曜日

【9:00 OPEN】

- 歩行専用コース 9：00～10：30
- アクアシェイプ 10：20～10：50 中谷 一江
- リボーンズスイム 11：00～12：00（有料スクール制）【定員５名】吉田 ／ 担当者変更
- パーソナル<有料> 黒川
- パーソナル<有料> 10:55～土屋
- パーソナル<有料> 黒川
- パーソナル<有料> 11:25～土屋
- フィンスイム【定員20名】11：55～12：15 塚原
- パーソナル<有料> 平井
- スイムトレーニング 12：25～12：55 村山 ／ 担当者変更
- スイムスクール 13：00～14：00（有料スクール制）初級 平井 中上級 吉田 ／ 担当者変更
- クロール・背泳ぎ<入門> 14：05～14：25 信原
- パーソナル<有料> フリー
- パーソナル<有料> 15:00～土屋
- 選手
- スイミングサークル 21:10～21:40 信原
- サークルは月に1回開催。開催日はPOPをご確認下さい。

火曜日

【9:00 OPEN】

- 歩行専用コース 9：00～10：30
- 平泳ぎ・バタフライ<応用> 12：05～12：25 黒川
- 平泳ぎ・バタフライ<入門> 12：30～12：50 和泉澤
- スイムスクール 13：00～14：00（有料スクール制）初級 塚原 中上級 信原・伊藤 ／ 担当者変更
- マスターズクラス 13：00～14：00（有料スクール制）黒川
- パーソナル<有料> 和泉澤
- 選手
- パーソナル<有料> 小倉
- スイムスクール 20：00～21：00（有料スクール制）初級 信原 中級 小倉 上級 村山・伊藤 ／ 担当者変更
- スイムトレーニング 21：05～21：35 小倉・信原

水曜日

【9:00 OPEN】

- 歩行専用コース 9：00～10：30
- すっきり肩・腰・膝 9：55～10：15 黒川
- ゆったりアクア
- インストラクターオリジナルアクア 10：25～10：55 吉田 賢一
- わくわくアクア
- インストラクターオリジナルアクア 11：05～11：35 吉田 賢一
- マスターズサークル（有料登録制）12：00～13：00 黒川
- スイムスクール 13：00～14：00（有料スクール制）初級 吉田・伊藤 中級 平井 上級 和泉澤 ／ 担当者変更
- パーソナル<有料> フリー
- パーソナル<有料> 吉田
- パーソナル<有料> 村山
- 選手
- スイムスクール 20：00～21：00（有料スクール制）初級 平岡 中上級 村山・伊藤
- スイムトレーニング 21：05～21：35 村山・伊藤

木曜日

【9:00 OPEN】

- 歩行専用コース 9：00～10：30
- リボーンズスイム 9:30～10:30（有料スクール制）平井 ／ 担当者変更
- パーソナル<有料> 9:10～土屋
- パーソナル<有料> 10:00～土屋
- スイムトレーニング 12：25～12：55 小倉
- スイムスクール 13：00～14：00（有料スクール制）初級 小倉 中上級 和泉澤
- パーソナル<有料> 信原
- クロール・背泳ぎ<応用> 14：05～14：25 信原
- パーソナル<有料> 和泉澤
- パーソナル<有料> 吉田
- パーソナル<有料> 小倉
- 選手
- マスターズサークル（有料登録制）21：00～22：00 吉田

金曜日

休館日

キッズスクール会員のみの営業となります。フィットネス会員様は利用不可となりますのであらかじめご了承ください。

土曜日

【9:00 OPEN】

- パーソナル<有料> フリー
- アクアダンス 12：40～13：10 倉田 幸
- 歩行専用1コース
- アクアシェイプ 19：40～20：10 早川 陽佑

【プール：20:50 CLOSE】【施 設：21:00 CLOSE】

日曜日

【9:00 OPEN】

- 選手
- 歩行専用1コース
- スイミングサークル 15:30～16:00 小倉
- サークルは月に1回開催。開催日はPOPをご確認下さい。
- アクアダンス 16：05～16：35 朴 梨里
- マスターズクラス（有料スクール制）17：00～18：00 村山・吉田 ／ 担当者変更

【プール：19:50 CLOSE】【施 設：20:00 CLOSE】

【プール：22:50 CLOSE】　【施 設：23:00 CLOSE】

9月　フリー遊泳日

■毎月10日・20日・30日になります　■

9/20（土）9/30（火）

※フリー遊泳日でもイベントなどで、コース制限をする可能性がございます。
※無料プログラム 『スキル系・コンディショニング系』 は中止となり、その時間帯はフリーでプールをご利用いただけます。
※有料プログラム 『スイムスクール・ベビースクール・キッズスクール・マスターズサークル・マスターズクラス・パーソナルレッスン』は通常通り実施いたします。
尚、スクールはスクールカレンダーに基づき、運営をしております。
別紙カレンダーをご確認の上ご参加ください。

※ファン系プログラム（アクアビクス）は通常通り実施いたします。

アクアプログラム参加方法

①プールエリア所定の受付場所にて台帳にお名前を記入し、受付を行います。
・フィンスイムレッスン（定員20名）は開始１時間前となります。
・水着に着替えている方のみの受付になります。

②レッスン前後の準備運動、水分補給は十分に行い、脈・血圧を確認し、体調の管理をお願いいたします。体調に異変を感じた場合は、無理をせず、レッスンのご参加をお控えください。

③レッスン開始時間になりましたら、スクールプールにお集まりください。

④レッスン開始後5分が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。

アクアプログラム参加時の注意事項・ご案内

＊同種目で「入門系プログラム」と「応用系プログラム」併せてのご参加はご遠慮ください。
＊レッスン開始後5分が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。

＊レッスン前に脈・血圧を確認し、体調の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キャストまでお申し出ください。

＊ご案内しておりますスケジュール、担当コーチは改正時やイベントにより変更となる場合がございます。
＊スイムスクール・リボーンズスイム・マスターズサークル・マスターズクラスはスクール制（別料金）となります。
＊パーソナルレッスンは事前予約制（別料金）となります。
2階メインフロントにてご予約ください。

＊泳法レッスンは、隔月で種目を交代致します。1ヶ月1クールレッスンとなります。

施設利用時の注意事項・ご案内

＊プールご利用の際には、必ずシャワーを浴び、お化粧・整髪料等は落とし、貴金属類はお外しください。

＊ロッカーキーは必ず身につけ、施設をご利用ください。

＊祝祭日は、プール利用時間が19：50までとなります。

＊プールエリアにはガラス持ち込み不可です。

コース帯についてのお知らせ

＊全コース利用可能な時間帯は、ウォーキングコースを２コースとさせて頂く場合があります。予めご了承ください。

コーチ変更についてのお知らせ

※人事異動及び退職に伴い、コーチが変更になる場合がございます。
予めご了承ください。