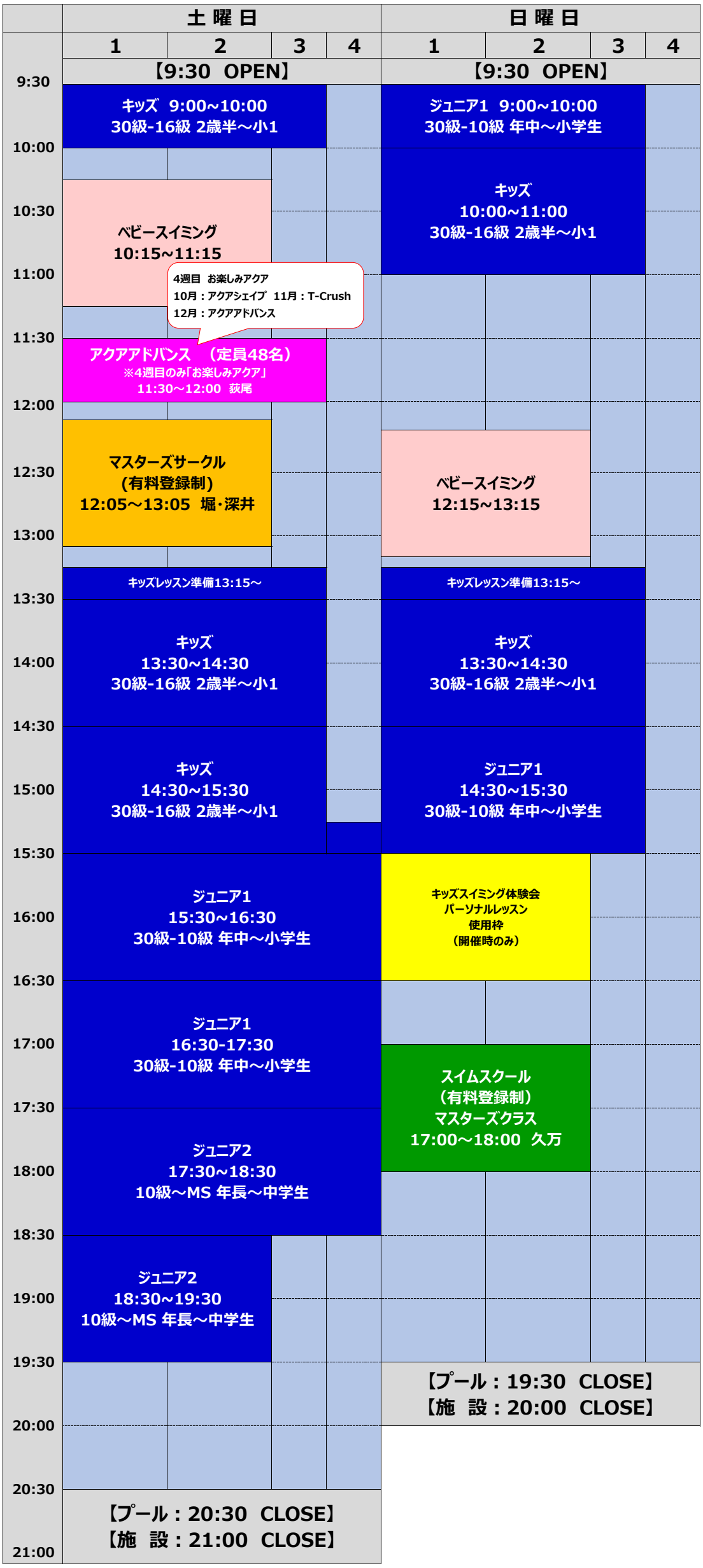
2026年12月　メガロス三鷹　アクアプログラムタイムスケジュール

◆パーソナルレッスン・イベント・体験会でコースを使用する場合がございます。ホームページにてコース利用制限がご確認いただけます。

	火曜日				水曜日				木曜日				金曜日			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
9:30	【9:30 OPEN】				【9:30 OPEN】				【9:30 OPEN】				【9:30 OPEN】			
10:00					キッズ 9:40~10:40 ※保育園限定クラス											
10:30	ベビースイミング 10:15~11:45												ベビースイミング 10:15~11:45			
11:00									アクアダンス（定員48名） 11:00~11:30 米田 幹子							
11:30					パーソナルレッスン （有料・予約制） 11:30~12:00	パーソナルレッスン （有料・予約制） 11:30~12:00										
12:00					スイムスクール （有料登録制） 12:00~13:00 初中級 大田	SEICA・KAICA （有料・予約制） 12:00~13:00			スイムスクール （有料登録制） 12:00~13:00 中上級 堀				スイムスクール （有料登録制） 12:00~13:00 初級 堀 上級 篠原			
12:30	10月：バタフライ 11月：背泳ぎ 12月：平泳ぎ 1月：クロール															
13:00	平泳ぎ【入門】(定員24名) 12:50~13:10												パーソナルレッスン （有料・予約制） 13:00~13:30	パーソナルレッスン （有料・予約制） 13:00~13:30		
13:30	アクアダンス(定員48名) 13:15~13:45 米田 幹子				アクアシェイプ（定員48名） 13:30~14:00 寺本 強 ※13:20受付開始				スイムトレーニング30（定員24名） 13:15~13:45				クロール【応用】(定員24名) 13:35~13:55			
14:00	パーソナルレッスン （有料・予約制） 14:00~14:30	パーソナルレッスン （有料・予約制） 14:00~14:30			アクアダンス（定員48名） 14:05~14:35 寺本 強 ※13:20受付開始				パーソナルレッスン （有料・予約制） 13:45~14:15							
14:30	パーソナルレッスン （有料・予約制） 14:30~15:00	パーソナルレッスン （有料・予約制） 14:30~15:00											10月：背泳ぎ 11月：平泳ぎ 12月：クロール 1月：バタフライ			
15:00																
15:30	キッズレッスン準備 15:15~				キッズレッスン準備 15:15~				キッズレッスン準備 15:15~				キッズレッスン準備 15:15~			
16:00	キッズ 15:30~16:30 30級-16級 2歳半~小1				キッズ 15:30~16:30 30級-16級 2歳半~小1				キッズ 15:30~16:30 30級-16級 2歳半~小1				キッズ 15:30~16:30 30級-16級 2歳半~小1			
16:30																
17:00	ジュニア1 16:30~17:30 30級-10級 年中~小学生				ジュニア1 16:30~17:30 30級-10級 年中~小学生				ジュニア1 16:30~17:30 30級-10級 年中~小学生				ジュニア1 16:30~17:30 30級-10級 年中~小学生			
17:30																
18:00	ジュニア2 17:30~18:30 10級~MS 年長~中学生				ジュニア2 17:30~18:30 10級~MS 年長~中学生				ジュニア2 17:30~18:30 10級~MS 年長~中学生				ジュニア2 17:30~18:30 10級~MS 年長~中学生			
18:30																
19:00													ジュニア2 18:30~19:30 10級~MS 年長~中学生			
19:30																
20:00													スイムスクール （有料登録制） 20:00~21:00 初級 深井 中級 藤田			
20:30	マスターズサークル （有料登録制） 20:30~21:30 荻尾								スイムトレーニング45 （定員24名） 20:10~20:55							
21:00									スイムスクール （有料登録制） 21:00~22:00 初中級 大田 上級 藤田				スイムトレーニング30（定員24名） 21:05~21:35			
21:30																
22:00																
22:30	【プール：22:30 CLOSE】								【施 設：23:00 CLOSE】							
23:00																

2026年12月　メガロス三鷹　アクアプログラムタイムスケジュール

◆パーソナルレッスン・イベント・体験会でコースを使用する場合がございます。ホームページにてコース利用制限がご確認いただけます。



遊泳可能コースに関しては当アクアプログラムをご確認ください。
プログラム記載のない箇所は遊泳可能となります。

フリー遊泳日のレッスン実施について

毎月５の倍数の日は
フリー遊泳日となります。
（5.10.15.20.25.30日）

★スキル系・コンディショニング系（水色）プログラムが中止となり、
その時間帯フリーでプールをご利用いただけます。
★スイムスクール・ベビースクール・キッズスクールは通常通り実施いたします。
★パーソナルレッスンは通常通り実施いたします。
★ファン系(ピンク)プログラムは通常通り実施いたします。
★場合によりパーソナルレッスンや有料イベントレッスンが入ることがございます。

アクアプログラム参加方法

①原則、レッスン開始30分前からプールカウンターにて受付開始いたします。
※受付開始時に他アクアプログラムご参加の方は、参加前にコーチにお声掛けください。

②台帳に名前を記入してください。（1人1枠）※ご予約はご本人様のみ

③定員制のレッスンは定員になり次第、受付終了とさせていただきます。

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」と「応用」を併せてのご参加は可能ですが、
参加者に合わせた内容の変更はいたしかねますのでご了承ください。

＊安全管理上、レッスン開始から5分が過ぎてのレッスンへのご参加はできません。

＊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
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。）

＊パーソナルレッスンは事前予約制（別料金）となります。

＊スイムスクール・マスターズサークルは登録制（別料金）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、お化粧は落とし貴金属類は外してください。

＊コースはすべて右側通行となります。飛び込みや潜水など危険な行為はおやめください。

＊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。

＊プール内で休憩する場合は、スタート、ターンをする方の為に壁は必ずあけましょう。
壁を背にして左側でお並びいただきますよう、ご協力をお願いいたします。

＊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。
追いついた際は途中で折り返してご遊泳は可能です。周りのご遊泳の方にご配慮ください。

＊コース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。

＊キッズスクール中でもウォーキングコース・リラクゼーションプール・スチームサウナはご利用いただけます。

＊プログラム・インストラクターが変更・休講になる場合がございます。予めご了承ください。
ホームページ・館内掲示にてご案内いたしますので都度ご確認ください。

＊パーソナルレッスンまたはイベントレッスンでコースを使用する場合がございます。
利用コースについては、プールエリアにある掲示物をご確認ください。

＊冷水機はボトルに水を補充する場合のみご利用ください。直接水をお飲みいただくことはご遠慮ください。

＊水分補給は衛生管理上、プール水槽内から上がってお願い致します。

＊フィン・パドル・シュノーケルはフリー遊泳時のご使用は禁止となっております。（有料レッスン時除く）

有料プログラムのご案内

クラス	時間	内容
スイムスクール	60分/週1回 （月4回）	初級･･･クロールと背泳ぎの25m完泳を目指すクラス / 中級･･･クロール50m完泳、背泳ぎのレベルアップと平泳ぎ25mの完泳を目指すクラス 上級･･･クロール・背泳ぎ・平泳ぎのレベルアップとバタフライ25m完泳を目指し、個人メドレー100mにチャレンジするクラス / マスターズクラス･･･大会参加を目的とした泳法技術の向上とスイムトレーニングを行うクラス （16歳以上対象/月会費 税込11,440円）※休んだ分は3か月以内に同クラスで振替可能。
マスターズサークル	60分 全8回 フリー制	大会参加・泳力向上を目的とした競泳を行いたい方のトレーニングクラス（オプション登録 月会費 税込1,650円）※祝日やなどにより休講がある場合がございます。
スイムパーソナルレッスン	30分/1回	ご自身のオーダーに合わせた泳法のパーソナルレッスン。（実施可能枠あり 要予約 参加費6,050円/1回）
SEICA （成人向けパーソナルレッスン）	60分×4回	日程や時間も含めご自身のオーダーに合わせた泳法のパーソナルレッスン。（要予約 参加費48,400円（スイムスクール会員様は税込38,720円））