



## スクールシステム ご案内

制度	届出方法	届出期限・ルール				
コース変更	まいMEGAネット または メインフロント	変更希望月の前月度最終週レッスンまでとなります。				
休会		スイミングスクール以外のクラスに変更されたい場合は、受付締切日をご確認ください。				
退会		1か月レッスンを休むことができる制度です。※有料となります。2,420円(税込)/月 手続きは休会される月の前月度最終週レッスン（コース変更と同様）までです。				
欠席・振替		退会される当月10日まで				
欠席・振替	<p>★休会・退会の手続きをされた場合、対象月以降の振替はお取りできませんのでご了承ください。 (退会された場合は、退会月内までは振替可能となります。)</p> <p>★各クラス定員がございますのでご希望のクラスに入れない場合があります。</p> <p>★WEB（まいMEGAネット）にて欠席・振替の登録・取消が可能です。ご登録をお願いいたします。</p> <p><b>注）レッスン開始30分前までに欠席・振替登録をお願いいたします。</b></p> <p><b>※30分前までに登録がない場合は、欠席振替登録は出来かねます。</b></p> <p>●欠席について</p> <p><b>※欠席2回分/月まで無料で振替の取得ができます。3回目以降は有料【600円（税込）】となります。</b></p> <p>注）欠席登録が無い場合、レッスンへの参加履歴が無くても振替は取れません。</p> <p>注）一度登録された欠席の取り消しは、在籍クラスに空きがある場合のみ取り消し可能です。</p> <p>●振替について</p> <p><b>※振替レッスン受講可能期間は、欠席日当月1週目レッスンから、欠席日から3か月以内まで受講可能です。</b></p> <p>例）7月15日に欠席する場合、7月1週目初日レッスン日～10月15日まで。</p> <p>注）振替予約の取り消しは、振替レッスン開始30分前までに取り消し完了していただければ、再度の振替予約が可能です。</p> <p><b>注）振替可能期間内であっても休講日・休館日・休会月・退会後の登録はできません。</b></p> <p>注）欠席された月の翌月以降に振替レッスンを希望する場合、希望月の前月3週目以降に振替登録をお願いします。</p> <p>注）マスタースクラスにご在籍の方は、マスタースサークルへのご参加も可能となっております。</p> <p>●有料振替のお支払いについて</p> <p><b>※まいMEGAネットにて（3回目以降の振替取得）ご予約の際にクレジット決済いたします。</b></p> <p>注）クレジットカードをお持ちでない方は、「まいMegaネット」で有料振替予約が出来ません。メインフロントにて振替予約時に振替料を併せてお支払いください。</p> <p>※当日レッスン開始30分前までに振替を取り消される場合には全額返金（決済取消）いたします。</p> <p>※レッスン開始後のキャンセル返金は対応できませんのでご注意ください。</p>					
スクールについて	<p>・持ち物について</p> <p>○水着・キャップ・ゴーグル・バスタオル（セームタオルも可）</p> <p>・スクールの流れ</p> <p>※レッスン前に体操をしてプールへ入ります。5分前にプールサイドへお越しください。</p> <p>※スイムスクール会員の施設のご利用は、レッスン前後1時間です。</p> <p>ロッカー内のお風呂・シャワー・サウナをご利用いただけます。</p> <p>※アクアプログラムの参加はできませんのでご了承ください。（フィットネスエリアの利用も不可）</p> <p>・プール・シャワー・サウナ・浴室ご利用後、ロッカールームへの移動は、身体の水気を良く拭いてからお願いいたします。</p> <p>※水着の脱水機をご利用される場合、必ず水着を水洗いしてからご利用をお願いいたします。</p>					
練習種目 予定表					開講日	
月 / レベル	初級	中級	中上級/上級	マスタース	火・木曜日	13:00～14:00
10月	クロール	クロール	クロール	・各種目の泳力強化 ・スタート・ターン ・スピードアップ ・有酸素トレーニング	水・金曜日	20:30～21:30
11月	背泳ぎ	背泳ぎ	個人メドレー		月会費	
12月	クロール	平泳ぎ	バタフライ		週1回	9,218円（税込）
1月	背泳ぎ	クロール	背泳ぎ			
2月	クロール	背泳ぎ	平泳ぎ			
3月	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール			

※併学割引について…週2回または他の会員種別と併学される場合  
それぞれの月会費から550円（税込）割引となります。

2024.10現在

# 2024年10月度～2025年3月度 メガロス武蔵小金井 マスターズサークルカレンダー

10月度		開講日：10月2日(水)～10月25日(金)					休講日 なし	
曜日	日	月	火	水	木	金	土	
スクール			1	2	3	4	5	
週目			1週目			1週目		
行事								
スクール	6	7	8	9	10	11	12	
週目			2週目			2週目		
行事								
スクール	13	14	15	16	17	18	19	
週目			3週目			3週目		
行事								
スクール	20	21	22	23	24	25	26	
週目			4週目			4週目		
行事								
スクール	27	28	29	30	31			
週目								
行事								
スクール								
週目								
行事								

11月度		開講日：10月30日(水)～11月29日(金)					休講日 11/1-11/13	
曜日	日	月	火	水	木	金	土	
スクール	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	1	2	
週目			1週目			1週目		
行事	10月度 レッスン	10月度 レッスン				休講日		
スクール	3	4	5	6	7	8	9	
週目								
行事								
スクール	10	11	12	13	14	15	16	
週目			2週目			2週目		
行事				休講日				
スクール	17	18	19	20	21	22	23	
週目			3週目			3週目		
行事								
スクール	24	25	26	27	28	29	30	
週目			4週目			4週目		
行事					11/13分 振替		11/1分 振替	
スクール	12月1日	リニューアル工事のため、11/1(金)～11/13(水)休館となります。 11/1(金)⇒11/30(土) 19:40～20:40 11/13(水)⇒11/28(木) 21:00～22:00						
週目								
行事								

12月度		開講日：12月4日(火)～12月27日(金)					休講日 なし	
曜日	日	月	火	水	木	金	土	
スクール								
週目								
行事								
スクール	1	2	3	4	5	6	7	
週目	4週目		1週目			1週目		
行事	11月度 レッスン							
スクール	8	9	10	11	12	13	14	
週目			2週目			2週目		
行事								
スクール	15	16	17	18	19	20	21	
週目			3週目			3週目		
行事								
スクール	22	23	24	25	26	27	28	
週目			4週目			4週目		
行事								
スクール	29	30	31	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日	
週目								
行事								

1月度		開講日：1月8日(水)～1月31日(金)					休講日 なし	
曜日	日	月	火	水	木	金	土	
スクール	12月29日	12月30日	12月31日	1	2	3	4	
週目	4週目							
行事	12月度 レッスン							
スクール	5	6	7	8	9	10	11	
週目			1週目			1週目		
行事								
スクール	12	13	14	15	16	17	18	
週目			2週目			2週目		
行事								
スクール	19	20	21	22	23	24	25	
週目			3週目			3週目		
行事								
スクール	26	27	28	29	30	31	2月1日	
週目			4週目			4週目		
行事								
スクール								
週目								
行事								

2月度		開講日：2月4日(火)～2月28日(金)					休講日 なし	
曜日	日	月	火	水	木	金	土	
スクール	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日	1	
週目								
行事								
スクール	2	3	4	5	6	7	8	
週目			1週目			1週目		
行事								
スクール	9	10	11	12	13	14	15	
週目			2週目			2週目		
行事								
スクール	16	17	18	19	20	21	22	
週目			3週目			3週目		
行事								
スクール	23	24	25	26	27	28	3月1日	
週目			4週目			4週目		
行事								
スクール								
週目								
行事								

3月度		開講日：3月4日(火)～3月28日(金)					休講日 なし	
曜日	日	月	火	水	木	金	土	
スクール							1	
週目								
行事								
スクール	2	3	4	5	6	7	8	
週目			1週目			1週目		
行事								
スクール	9	10	11	12	13	14	15	
週目			2週目			2週目		
行事								
スクール	16	17	18	19	20	21	22	
週目			3週目			3週目		
行事								
スクール	23	24	25	26	27	28	29	
週目			4週目			4週目		
行事								
スクール	30	31						
週目								
行事								

## 諸制度の確認

制度	届出方法（届出期日）
コース変更	ありません。
休会	ありません。
退会	退会される月の10日まで（10日が休館日の場合、前日まで）
振替	ありません。 ※フリー制となっております。レッスン実施の水曜日・金曜日は自由にご参加頂けます。
レッスンの確認	プールに入る前は貴金属類を外していただき、お化粧品等を落としてからご参加ください。
	ロッカーキーは常時身につけ、ロッカーは必ず施錠してください。
月会費	1,815円（税込） ※会員のみ登録可能
外部大会	マスターズ登録が必要となります。ご希望の方はスイミングキャストまでお申し付けください。
	年度登録：2,200円（税込） ≪登録期間≫2025年1月～2025年12月末

※内容は一部変更となる場合がありますので、予めご了承ください。

## 練習内容予定

10月	1週目	持久⇒スピード切り替え練習	1月	1週目	体起こし練習
	2週目	距離が多い練習		2週目	体起こし&筋刺激
	3週目	ブル強化①～長水路でも動かせるように～		3週目	スプリント練習・出力アップ（筋刺激）
	4週目	ブル強化②～長水路でも動かせるように～		4週目	速いペースを維持①
11月	1週目	キック強化①～長水路でも動かせるように～	2月	1週目	速いペースを維持②+出力アップ
	2週目	キック強化②～長水路でも動かせるように～		2週目	スプリントアップ
	3週目	スピード持久練習		3週目	IM中心の泳ぎ込み①
	4週目	スプリント練習		4週目	IM中心の泳ぎ込み②
12月	1週目	基礎持久	3月	1週目	ブル強化
	2週目	スピード持久練習		2週目	キック強化
	3週目	耐乳酸		3週目	耐える練習
	4週目	出し切る練習		4週目	50m×20本



## スクールシステム ご案内

制度	届出方法	届出期限・ルール	
退会	WEB (まいMEGAネット) または メインフロント	締切日：退会される当月10日までにお手続きください。(休館日の場合、フロント手続きは前営業日まで)	
種別切替 (追加・退会手続き)		月単位で現在所属の会員から別の種別に切替える為の手続きです。 締切日：切替希望月の前月1日～10日まで (※各クラス定員がございますのでご希望のクラスに入れない場合があります)	
休会		月単位でレッスンを休むことができる制度です。※有料2,420円/月 (税込) 締切日：休会される月の前月度最終レッスン日まで	
スクールについて	<p>1回60分のレッスン。月4回・曜日固定。 スクール前後1時間の施設利用が可能です。(プール・マシンジム・ロッカー・お風呂シャワーサウナ等)</p> <p>持ち物は水着・スイムキャップ・ゴーグル・水分補給できるお飲み物・タオル ※プール・浴室内に瓶のお持ち込みはご遠慮ください。</p> <p>プール・シャワー・サウナ・浴室ご利用後、ロッカールームへの移動は、身体の水気を良く拭いてからお願いいたします。</p> <p>※水着の脱水機をご利用される場合、必ず水着を水洗いしてからご利用をお願いいたします。</p>		
月会費	7,238円(税込)	実施時間	木曜日 14:00～15:00

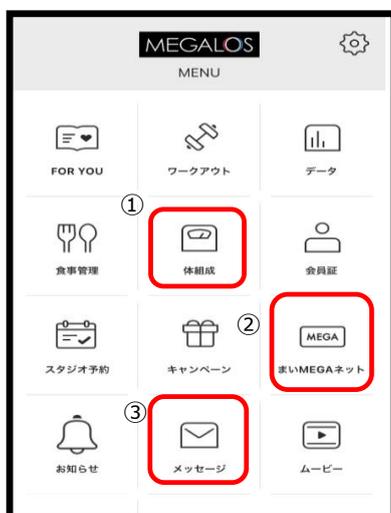
スマートフォンに  
今すぐダウンロード!

まいMEGAネットご登録後  
アプリをダウンロードしてください。

iPhone  
の方はこちら



Android  
の方はこちら



### 【メガロスアプリについて】

#### 体組成

体重・体脂肪率・筋肉量・体脂肪量などのデータを①に記録できます！

※Inbody測定後に出る 二次元コードを[体組成情報を二次元コードで読み取る]から撮影

#### メッセージ

担当コーチからお知らせがある時は③にメッセージが届きます！