

2025年4月度～2025年9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

4月度		●休講日 [4/30]					
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		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			
週目				休講日			
行事							
スクール							
週目							
行事							

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

6月度							
曜日	日	月	火	水	木	金	土
スクール	1	2	3	4	5	6	7
週目				1週目		1週目	
行事							
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					
週目							
行事							
スクール							
週目							
行事							

7月度		●休講日 [7/30]					
曜日	日	月	火	水	木	金	土
スクール				1	2	3	4
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				休講日			
行事							
スクール							
週目							
行事							

8月度							
曜日	日	月	火	水	木	金	土
スクール			7月29日	7月30日	7月31日	1	2
週目				1週目		1週目	
行事							
スクール	3	4	5	6	7	8	9
週目				2週目		2週目	
行事							
スクール	10	11	12	13	14	15	16
週目				休講日		休講日	
行事							
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							
スクール	31						
週目							
行事							

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

諸制度の確認

制度	届出方法（届出期日）
休会	休会はございません。
退会	退会される当月10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21：30～22：30・金曜日13：00～14：00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（フロントでお手続きをお願いします。）
時間	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。
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

4月	1週目	スプリント練習・出力アップ	7月	1週目	出し切る練習②
	2週目	出力アップ		2週目	スプリント練習・出力アップ
	3週目	距離多めの練習		3週目	スピード持久
	4週目	スピード持久練習		4週目	スプリント練習・出力アップ
5月	1週目	スプリント練習	8月	1週目	スプリント練習・出力アップ
	2週目	キック強化①～長水路でも動かせるように～		2週目	IM強化①
	3週目	キック強化②～長水路でも動かせるように～		3週目	IM強化②
	4週目	キック&スイム強化		4週目	距離最大練習
6月	1週目	出力アップ	9月	1週目	スプリント練習・出力アップ
	2週目	スイム強化①～長水路で粘れる～		2週目	スプリント練習・出力アップ
	3週目	スイム強化②～長水路で粘れる～		3週目	耐える練習
	4週目	出し切る練習①		4週目	50m×20本