

3月 メガロス武蔵小金井 アクアプログラムタイムスケジュール/3月1日(日)~

	火曜日						水曜日						木曜日						金曜日						土曜日						日曜日																	
	スクールプール			メンバープール			スクールプール			メンバープール			スクールプール			メンバープール			スクールプール			メンバープール			スクールプール			メンバープール																				
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6												
9:30	[9:30 OPEN]						[9:30 OPEN]						[9:30 OPEN]						[9:30 OPEN]						[9:30 OPEN]																							
10:00	水中運動サークル 9:45~10:25 若生						保育園レッスン 9:30~11:30 ※3/17(水)再編期間 ※3/19(金)再編期間 ※当日の参加人数によって、 使用できるコースが変更、増減する 場合がございます。						保育園レッスン 9:30~11:30 ※3/17(水)再編期間 ※3/19(金)再編期間 ※当日の参加人数によって、 使用できるコースが変更、増減する 場合がございます。						アクアダンス30 10:05~10:35 坂口 典子												＜キッズスクール＞ ※当日の参加人数によっ て、 使用できるコースが変更、増 減する場合がございます。																	
10:30	ベビースクール 10:25~12:05 ※3/17(水)再編期間 ※3/19(金)再編期間 ※当日の参加人数によって、 使用できるコースが変更、増減する 場合がございます。																																															
11:00																																																
11:30																																																
12:00																																																
12:30	アクアアドバンス45 12:10~12:55 早川 陽佑						Liquid YOGA Latin 12:10~12:40 中桐 桃代						アクアダンス45 12:00~12:45 高野 順子																																			
13:00																																																
13:30	スイムスクール 13:00~14:00 初級：若生 中級：佐藤 上級：竹辺																																															
14:00	大人PL						クロール・背泳ぎ(入門) 13:35~13:55 塚本(片岡)						スイムスクール 13:00~14:00 初級：青木 中上級：若生 マスターズクラス：塚本																																			
14:30							スイムトレーニング(入門) 14:00~14:20 塚本(片岡)						REBORNS SWIM 14:00~15:00 若生																																			
15:00	＜キッズスクール＞ ※当日の参加人数によっ て、 使用できるコースが変更、増 減する場合がございます。						＜キッズスクール＞ ※当日の参加人数によっ て、 使用できるコースが変更、増 減する場合がございます。						＜キッズスクール＞ ※当日の参加人数によっ て、 使用できるコースが変更、増 減する場合がございます。																																			
15:30																																																
16:00																																																
16:30																																																
17:00	＜キッズスクール＞ 15:00~19:00 ※3/17(水)再編期間 ※3/19(金)再編期間 ※当日の参加人数によって使用できるコースが 変更、増減する場合がございます。						＜キッズスクール＞ 15:00~19:00 ※3/17(水)再編期間 ※3/19(金)再編期間 ※当日の参加人数によって、 使用できるコースが変更、増減 する場合がございます。						＜キッズスクール＞ 15:00~19:00 ※3/17(水)再編期間 ※3/19(金)再編期間 ※当日の参加人数によって、 使用できるコースが変更、増減する 場合がございます。						＜キッズスクール＞ 14:00~19:00 ※3/17(水)再編期間 ※3/19(金)再編期間 ※当日の参加人数によって、 使用できるコースが変更、増減する 場合がございます。																													
17:30																																																
18:00																																																
18:30																																																
19:00																																																
19:30	19:00~20:30 選手クラス						19:00~20:30 選手クラス						19:00~20:30 選手クラス						19:00~20:30 選手クラス																													
20:00																																																
20:30																																																
21:00				スイムスクール 20:30~21:30 初中級：竹辺 上級：中島																																												
21:30																																																
22:00							スイムトレーニング30 21:00~21:45 塚本																																									
22:30																																																
23:00	【プール：22:50 CLOSE】						【施設：23:00 CLOSE】																																									

フリー遊泳日のご案内

3月のフリー遊泳日 3/29(日)・3/31(火)

【フリー遊泳日に実施する無料プログラム】
3/29(日) なし・3/31(火) 12:10~アクアアドバンス45

~フリー遊泳日について~
 * 泳法・コンディショニング系・一部アクア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・マスターズサークル・リボーンズスイム・キッズスクール・ベビー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・キッズパーソナルレッスンは通常通り実施いたします。
 * タンス系プログラムは一部のプログラムを実施いたします。
 * イベント開催に伴い、コースを使用させていただく場合がございます。予めご了承ください

アクアプログラム参加方法

- ①スキル系プログラムは当日プールサイドにある台帳に氏名をご記入ください。
- ②レッスン開始時間にスクールプールでお待ちください。

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分が過ぎたレッスンの参加及び途中退場は安全管理上ご遠慮ください。
- * 体調管理をお願いします。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。)

泳法	コンディショニング	アクアプログラム	無料
成人スクール	マスターズサークル	PLレッスン	有料

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、お化粧等は落とし、貴金属類は外してください。
- * レッスン開始時刻に参加者がいない場合は、クローズとなります。
- * 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。
- * スクールで使用しないコースに関しては、フリーでの遊泳が可能となります。
- * イベント実施などによりスケジュール変更、中止になる場合がございます。
- * その他、キャストが危険と判断した場合は注意をさせていただきます。

パーソナルレッスンについて

- * 来館、またはお電話にて受付いたします。
- * 前月20日から、翌月分のご予約ができます。(20日が休館日の場合は翌営業日から)
- * おひとり様最大2名様までご予約可能です。

~パーソナルレッスンは?~
 新しく水泳を始めてみたい、苦手を克服したいといったお客様の要望に沿ったレッスンをマンツーマンで行います。
 左記スケジュールにある”パーソナルレッスン (PL)”という赤枠が実施時間帯となります。料金：30分6,050円(税込)
 ご興味のある方は、お近くのキャストにお問い合わせください。

お知らせ

アクアプログラムは参加人数により使用コース数が変更になる場合がございます。予めご了承くださいませよう、ご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

○スイムスクール会員募集!
 水泳を通じて心肺機能の維持と向上、4泳法を中心とした水泳技術の向上をコーチと一緒に目指しませんか?
 開催日：火・木 13:00~14:00 / 水・金 20:30~21:30
 料金：週1回 9,218円(税込)/月

○リボーンズスクール会員募集!
 泳ぐのは苦手、水中運動したい方におすすめです。
 水中歩行や簡単なトレーニングを教え、水に慣れていきます。
 少しづつ浮いたり、バタ足にも挑戦していきます。
 開催日：木 14:00~15:00
 料金：週1回 7,238円(税込)/月

**※2026年度4月分会費より
 改定後定価価格 6,600円(税込)/月**

○3月のマスターズサークル日程 (有料登録制)

水曜日 21:30~22:30 4日・11日・18日・25日
 金曜日 13:00~14:00 6日・13日・20日・27日

○3月の練習内容
 1週目 出力アップ
 2週目 スイム強化①~長水路でも粘れる~
 3週目 スイム強化②~長水路でも粘れる~
 4週目 出し切る練習①