

《暫定版》 4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／4月1日(水)～

	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	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	ゆっくり歩行 9:50～10:10 準備						保育園レッスン 9:30～11:30 ※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 ※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						ベビースクール 9:55～11:35 ※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> 9:00～12:10 ※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 ※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。						スイムトレーニング30 11:30～12:00						すっきり前髪洗 11:35～11:55						ベビースクール 10:40～12:20 ※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。																													
11:30	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																								スマイルアクアダンス30 12:30～13:00 城山 海																	
12:30	アクアアシェイブ 12:45～13:15 中桐 桃代						スイムスクール 13:00～14:00 初級・中級・上級						スイムスクール 13:00～14:00 初級・中級・上級・ マスターズクラス						マスターズサークル (有料登録制) 13:00～14:00						<キッズスクール> 12:30～19:30																							
13:00	スイムスクール 13:00～14:00 初級・中級・上級						クロール・背泳ぎ(入門) 13:35～13:55						スイムスクール 13:00～14:00 初級・中級・上級・ マスターズクラス						マスターズサークル (有料登録制) 13:00～14:00						<キッズスクール> 12:30～19:30																							
13:30	大人PL						スイムトレーニング(入 門) 14:00～14:20						REBORNS SWIM 14:00～ 15:00						<キッズスクール> 14:00～19:00 ※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。												平泳ぎ・バタフライ(入門) 14:35～14:55																	
14:00																			<キッズスクール> 15:00～19:00												スイムトレーニング30 15:00～15:30																	
14:30																			<キッズスクール> 14:00～19:00												<キッズスクール> 15:30～16:30 ※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。																	
15:00	<キッズスクール> 15:00～19:00						<キッズスクール> 15:00～19:00						<キッズスクール> 15:00～19:00						<キッズスクール> 14:00～19:00												キッズ パーソナル レッスン (KALICA) 16:30～ 19:30																	
15:30																																																
16:00	※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。						※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。						※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。						※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。						※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。																							
16:30																																																
17:00																																																
17:30																																																
18:00																																																
18:30																																																
19:00	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																													
19:30																																																
20:00																																																
20:30																																																
21:00							スイムスクール 20:30～21:30 初級・上級						スイムスクール 20:30～21:30 初級・中級・上級																																			
21:30													スイムトレーニング45 21:00～21:45																																			
22:00							マスターズサークル (登録制) 21:30～22:30																																									
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

4月のフリー遊泳日 4/29(水)・4/30(木)

[フリー遊泳日に実施する無料プログラム]
4/29(水) Liquid Yoga Latin アクアシェイブ30
4/30(木) 未定

～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。
 ★ダ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分が過ぎたのレッスンへのご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、お化粧品等は落とし、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場合がございます。

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とは？～
 新しく水泳を始めてみたい、苦手な泳法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！
 泳ぐのが苦手、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

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

※プログラム担当者は決まり次第更新いたします。

○4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 1日・8日・15日・22日
 金曜日 13:00～14:00 3日・10日・17日・24日

○4月の練習内容
 1週目 持久力
 2週目 キック
 3週目 プル強化
 4週目 スピード強化