2026年　11月　メガロス鷺沼　プールプログラムスケジュール

月曜日

4階プール

【9:30　OPEN】

- Liquid YOGA Latin30 11：10~11:40 飯島　美紀【定員60名】
- アクアダンス 11:50~12:20 飯島　美紀【定員60名】
- スイムスクール（有料） 13:30~14:30 【初中級】 佐藤
- 【有料・予約制】パーソナルレッスン 14:30~15:00
- キッズスイミング 15：15~16：15 キッズ
- キッズスイミング 16：15~17：15 ジュニア1
- キッズスイミング 17：15~18：15 ジュニア2
- コース貸し出し 國學院大學　水泳部 19:00~21:00

水曜日

4階プール

【9：30　OPEN】

- アクアシェイプ30 10:30~11:00 早川　陽佑【定員60名】
- アクアアドバンス30 11:10~11:40 早川　陽佑【定員60名】
- 平泳ぎ・バタフライ <入門> 13：10~13：30 キャスト
- アクアシェイプ 13:50~14:20 田中　ひとみ【定員60名】
- アクアダンス 14:30~15:00 田中　ひとみ【定員60名】
- キッズスイミング 15：15~16：15 キッズ
- キッズスイミング 16：15~17：15 ジュニア1
- キッズスイミング 17：15~18：15 ジュニア2
- スイムスクール（有料） 19:00~20:00 【初中級】 近藤
- アクアシェイプ30 10:30~11:00 早川　陽佑【定員60名】
- アクアアドバンス30 11:10~11:40 早川　陽佑【定員60名】
- スイムトレーニング45 21：30~22:15 キャスト

木曜日

4階プール

【9：30　OPEN】

- ベビースイミング （0歳4か月～満3歳で迎える3月末まで） 10：30~11：20
- スイムスクール（有料） 12:00~13:00 【初中級】 近藤
- スイムスクール（有料） 13:00~14:00 【マスターズクラス】 佐藤
- クロール・背泳ぎ <応用> 14：10~14：30 キャスト
- キッズスイミング 15：15~16：15 キッズ
- キッズスイミング 16：15~17：15 ジュニア1
- キッズスイミング 17：15~18：15 ジュニア2
- スイムスクール（有料） 19:30~20:30 【中上級】 栗橋
- マスターズサークル （有料） 21:00~22:00 キャスト

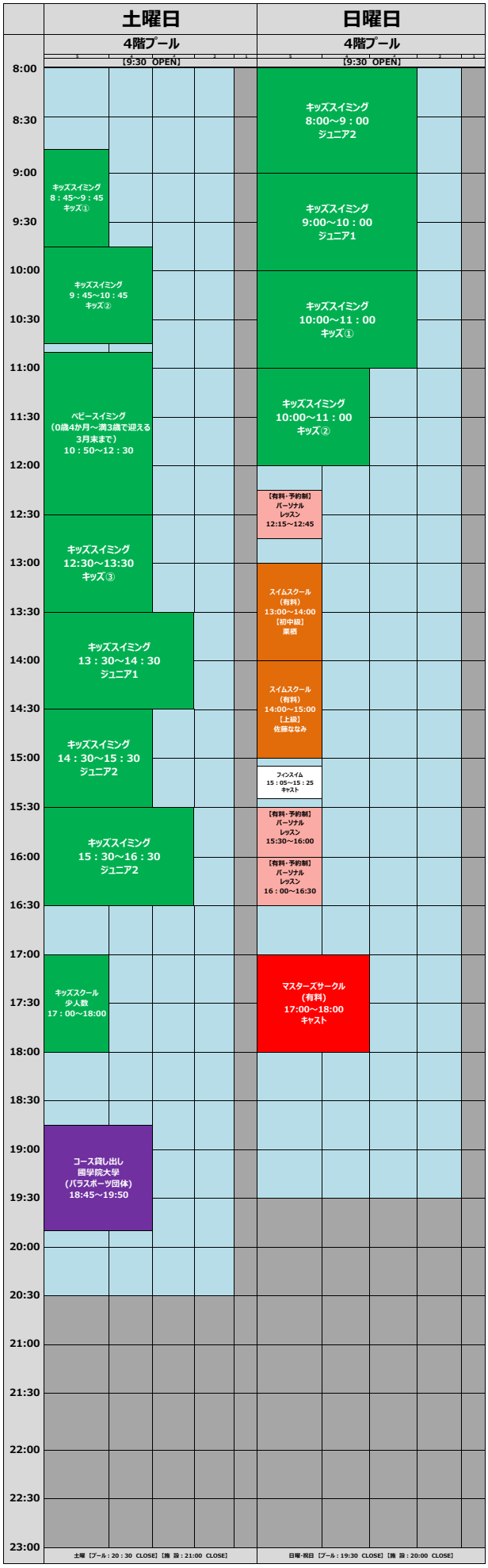
金曜日

4階プール

【9：30 OPEN】

- アクアダンス 10:55~11:25 田中　ひとみ【定員60名】
- アクアシェイプ 11：35~12:05 田中　ひとみ【定員60名】
- スイムスクール（有料） 13:00~14:00 【中上級】 島崎
- スイムトレーニング30 14:05~14:35 キャスト
- キッズスイミング 15：15~16：15 キッズ
- キッズスイミング 16：15~17：15 ジュニア1
- キッズスイミング 17：15~18：15 ジュニア2
- コース貸し出し 國學院大學　水泳部 19:00~21:00

月～木曜【プール：22:30　CLOSE】　【施　設：23:00　CLOSE】



プログラム参加定員数

泳法プログラム 定員20名
アクアプログラム 定員60名

※受付台帳はありませんので時間前にレッスンコース内にお越しください。
※コースロープは5分前に移動します。
※レッスン開始から5分経過した場合途中参加はできません。
※レッスンの途中で抜け出すのはご遠慮ください。

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分が過ぎて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キャスト 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。）
＊スイムスクール・リボーンズスクールは有料となります。
＊パーソナルレッスン・SEICAは事前予約制（別料金）となります。
＊都合により担当インストラクターが変更になる場合がございます。予めご了承ください。

施設利用時の注意事項・ご案内

＊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。（運動前に脈・血圧をご確認ください。）
＊祝日は18時以降のプログラムが休講となります。

パーソナルレッスンについて

固定枠だけではなく希望コーチと日程・時間を決めてのフリー枠も随時受付中となります。
詳しくはスタッフまでお問い合わせください。

内容：30分間のパーソナルレッスン
料金：6,050円（税込）