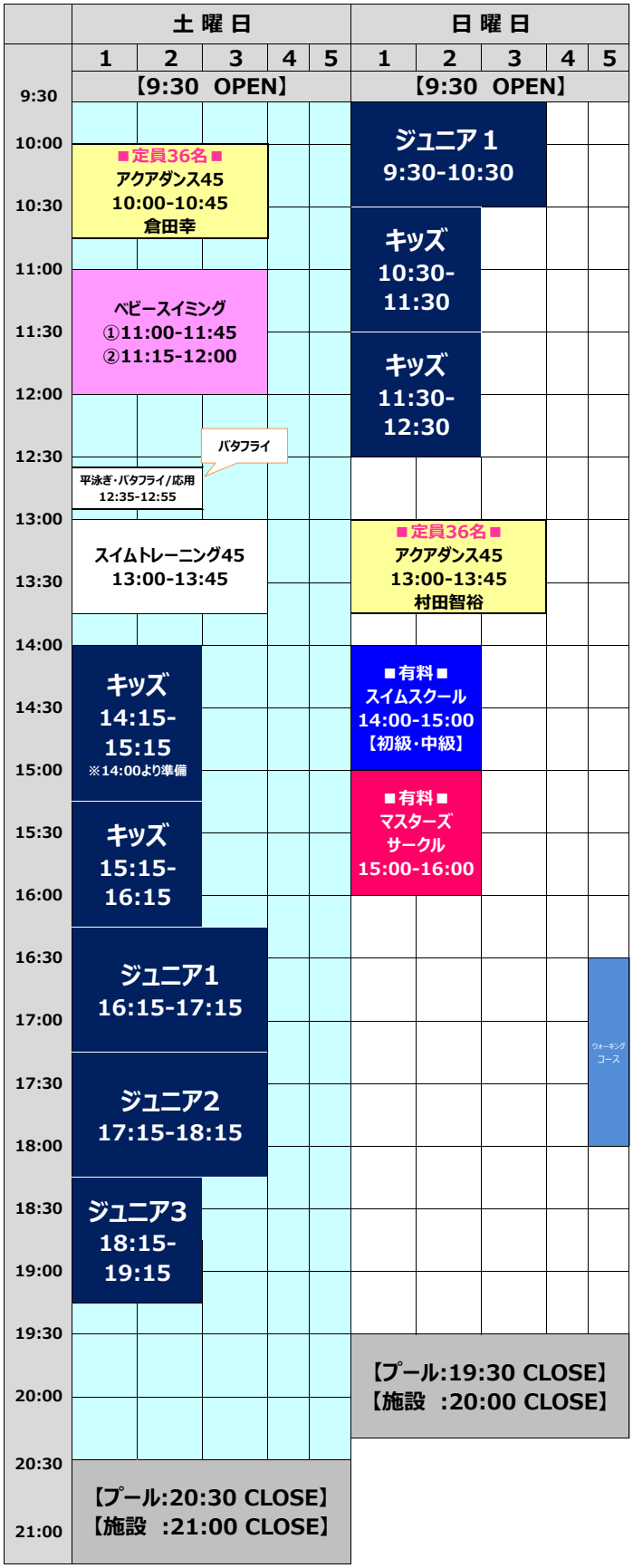
2026年12月／メガロス市ヶ尾　アクアプログラムタイムスケジュール

	月曜日					火曜日					水曜日					木曜日					
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9:30	【9:30 OPEN】					【9:30 OPEN】					【9:30 OPEN】					【9:30 OPEN】				
10:00						■定員36名■ アクアダンス45 10:00-10:45 湯原聖子					アクティブボール 10:05-10:25					■有料■ スイムスクール 9:45-10:45 【初級・中級】 【上級】				
10:30	■定員36名■ アクアダンス30 10:30-11:00 村田智裕										平泳ぎ・バタフライ／入門 10:30-10:50	バタフライ								
11:00						ベビースイミング 11:00-11:45					■定員36名■ アクアシェイプ30 11:00-11:30 小川万里					ベビースイミング 11:00-11:45				
11:30	■定員36名■ Aqua ZUMBA45 11:10-11:55 村田智裕	15分拡大！									フィンスイム 11:40-12:00									
12:00						■有料■ マスターズ サークル 12:00-13:00										■定員20名■ アクアピラティス20 12:00-12:20	曜日変更			
12:30											■有料■ スイムスクール 12:30-13:30 【初級・中級】					スイムトレーニング30 12:30-13:00	New！			
13:00	■有料■ スイムスクール 13:00-14:00 【初級・中級】 【上級】																			
14:00																キッズクラス 13:45-14:35				
15:00	キッズ 15:15- 16:15 ※15:00より準備					キッズ 15:15- 16:15 ※15:00より準備					キッズ 15:15- 16:15 ※15:00より準備					キッズ 15:15- 16:15 ※15:00より準備				
16:30	ジュニア1 16:15-17:15					ジュニア1 16:15-17:15					ジュニア1 16:15-17:15					ジュニア1 16:15-17:15				
17:30	ジュニア2 17:15-18:15					ジュニア2 17:15-18:15					ジュニア2 17:15-18:15					ジュニア2 17:15-18:15				
18:30	ジュニア3 18:15- 19:15					ジュニア3 18:15- 19:15					ジュニア3 18:15- 19:15					ジュニア3 18:15- 19:15				
19:30											平泳ぎ・バタフライ／入門 19:35-19:55	平泳ぎ								
20:00											■有料■ スイムスクール 20:00-21:00 【初級・中級】					■有料■ スイムスクール 20:00-21:00 【上級】				
21:00	スイムトレーニング30 21:00-21:30															スイムトレーニング30 21:00-21:30				
22:00																				
22:30	【プール：22:30 CLOSE】　【施　設：23:00 CLOSE】																			
23:00																				

2026年12月／メガロス市ヶ尾　アクアプログラムタイムスケジュール



フリー遊泳日について

毎月『5のつく日』はフリー遊泳日です
（5日・15日・25日）

★スキル系・コンディショニング系プログラムが中止となります。
有料レッスン・ファン系プログラムは通常通り実施いたします。

アクアプログラム参加方法

＊お時間になりましたら、レッスンコース前にお集まりください。
＊定員制のレッスンは台帳記入していただきます。
＊台帳については、60分前より、4階プールカウンターにて記入可能となります。
※泳法プログラムは台帳はありません。（フィンスイム）を除く

アクアプログラム参加時のご案内

＊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。）
＊スイムスクール、マスターズサークルは登録制（別料金）となります。
＊パーソナルレッスンは事前予約制（別料金）となります。
その他ご希望の時間があれば、担当コーチと相談のうえ、実施可能となります。

施設利用時のご案内

＊プールご利用の際には必ずシャワーを浴び、お化粧は落とし貴金属類は外してください。
＊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。予めご了承ください。
注：最大使用コースとして記載しています。予めご了承ください。
＊イベント開催により一部コース制限をする場合がございますので、予めご了承ください
＊諸事情により担当者が変更になる場合がございます。予めご了承ください。
＊レッスン開始5分前にコース帯を変更させていただきます。
※パーソナルレッスンで1コース～3コース使用する場合がございます。
※キッズスクール休講時は16:30～18:00までウォーキングコースが2コース帯となります。