

	月曜日									火曜日									水曜日									木曜日										
	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				
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	1	2	3	4	5	6	1	2	3	1	2	3	4	5	6	1	2	3	1	2	3	4	5	6	1	2	3		
9:30	[9:30 OPEN]									[9:30 OPEN]									[9:30 OPEN]									[9:30 OPEN]										
10:00																																						
10:30	奇数週 大場 すっきり肩・腰・膝 10:20～10:40 HIIT AQUA10 10:45～10:55 偶数週 大場 水中運動サークル 10:20～11:00									アクアシェイプ30 10:00～10:30 ラナ								T-Crush30 10:00～10:30 末吉 紗希								スマイルアクアダンス30 10:00～10:30 大場 翔太												
11:00																	8月・平泳ぎ・9月バタフライ[入門] 10:40～11:00 野間			パーソナル レッスン 10:40 ～11:10 野地																		
11:30	アクアダンス30 11:10～11:40 萬代 昌弘																8月・クロール・9月背泳ぎ[応用] 11:05～11:25 鈴木																					
12:00																	スイムトレーニング30 11:35～12:05 鈴木																					
12:30	スイムスクール (有料登録制) 12:00 ～13:00 初中級・上級 野間・大場		マスタース クラス (有料登録制) 12:00 ～13:00 初中級・上級 鈴木							■定員制■ フィンスイム 12:05～12:25 野間							パーソナル レッスン 12:15 ～12:45 鈴木											マスタースサークル (有料登録制) 12:00～13:00 大場										
13:00																																						
13:30	スイムトレーニング30 13:10～13:40 大場																																					
14:00																																						
14:30																																						
15:00																																						
15:30																																						
16:00																																						
16:30																																						
17:00																																						
17:30																																						
18:00																																						
18:30																																						
19:00	選手育成 18:00～20:30																																					
19:30																																						
20:00																																						
20:30						スイム スクール (有料 登録制) 20:0																																

2025年9月15日～30日 メガロス神奈川 アクアプログラムタイムスケジュール 土・日曜日 確定版

土 曜 日										日 曜 日										フリー遊泳日		
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							
1	2	3	4	5	6	1	2	3	1	2	3	4	5	6	1	2	3					
【9：30 OPEN】						【8：30 OPEN】			【9：00 OPEN】						【8：30 OPEN】							
9:30																						
10:00																						
10:30																						
11:00																						
11:30																						
12:00																						
12:30																						
13:00																						
13:30									スマイルアクアダンス30 13：10～13：40 田中 萌葉													
14:00									スイムトレーニング45 14：00～14：45 野地・野間													
14:30																						
15:00																						
15:30																						
16:00																						
16:30																						
17:00																						
17:30																						
18:00																						
18:30																						
19:00	マスターズ クラス (有料登録制) 19:00～20:00 大井		スイムトレーニング45 19:15～20:00 田中				【スクールプール・ミストサウナ：19：30】															
19:30																						
20:00							【プール：19：50 CLOSE】 【施 設：20：00 CLOSE】															
20:30	【スクールプール・ミストサウナ：20：30】																					
21:00	【プール：20：50 CLOSE】 【施 設：21：00 CLOSE】																					
21:30																						
22:00																						
22:30																						
23:00																						

9/21(日)

※フリー遊泳日※

フリー遊泳日は、アクア・有料レッスン
(スイムスクール・パーソナルレッスン・マスターズサークル・イベントレッスン)
のみ実施いたします。
上記以外のプログラムは、中止となります。

プログラム時コース帯について

原則スケジュール表通りに、コースを使用いたします。
※今現在の最大使用コース数で案内させていただきます。
参加者数に応じ、コースを縮小、拡大することがございますのでご了承ください。
参加人数が多い場合は、1コース10名を目安にコース帯を広げさせていただきます。
※フィンスイムのみ、1コース8名とさせていただきますのでご了承ください。
※マスターズサークル・スイムトレーニングは安全管理上、記載されているコース帯ではなく、
中央のコースで開催させていただくことがございますのでご了承ください。
※パーソナルレッスンで急遽ご利用いただけるコースが少なくなる場合がございます。

アクアプログラム参加方法

・レッスン5分前に各会場にお越しください。
・レッスン開始前までにウォーミングアップを済ませてください。
・事前に脈・血圧を確認し、体調がすぐれない場合は
レッスンのご参加をご遠慮いただきますようお願いいたします。
※担当者は変更となる場合がございます。予めご了承ください。

アクアプログラム参加時の注意事項・ご案内

※レッスン開始後5分が過ぎても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。)
※定員制のプログラムに関しましては受付方法が異なります。
※スイムスクールは登録制（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。前月20日より予約ができます。
※同種目で『入門』『応用』の両方に参加することはできません。ご了承ください。

施設利用時の注意事項・ご案内

※プール利用時は頭からシャワーを浴び、お化粧はとりましょう。
※貴金属類は外してからご利用ください。
※スイムキャップ・ゴーグルのレンタルがございます。（有料）
※プール内での眼鏡のご利用はご遠慮ください。（3階ジャグジーのみ使用可能です。）
※その他施設利用においては
メガロスカストの指示に従っていただきますようお願いいたします。

ベビースクール時のコース帯について

コーチルーム

ベビースクール

※参加人数により、3～5コース使用します。

ウォーキングコース

遊泳コース

※階段が必要なウォーキングコース利用者は、3階プールをご利用ください。