

2026年10.11月 メガロス神奈川 アクアプログラムタイムスケジュール 月～木曜日 確定版

	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	すつきり肩・腰・膝 10 : 20～10 : 40 HIIT AQUA10 10 : 45～10 : 55 森									アクアシェイプ30 10 : 00～10 : 30 ラナ									T-Crush30 10 : 00～10 : 30 末吉									スマイルアクアダンス30 10 : 00～10 : 30 平野																							
11:00										スクール準備									10月平泳ぎ.11月バタフライ【入門】 10 : 40～11 : 00 森									スクール準備																							
11:30	アクアダンス30 11 : 10～11 : 40 萬代 昌弘									ベビーフリー・ベビー 4 11 : 00～12 : 00									10月クロール.11月背泳ぎ【応用】 11 : 05～11 : 25 鈴木									ベビーフリー・ベビー 4 11 : 00～12 : 00						パーソナル レッスン 11 : 00 ～11 : 30 大場																	
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 森・野間			マスターズ クラス (有料登録制) 12 : 00 ～13 : 00 鈴木						■定員制■ フィンスイム 12 : 05～12 : 25 石川			New						パーソナル レッスン 12 : 15 ～12 : 45 鈴木						マスターズサークル (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									スクール準備																		スイムスクール (有料登録制) 13 : 00～14 : 00 初級・中級・上級 鈴木・田中・大場																							
14:00	スクール準備																		スクール準備																																
14:30	<キッズスクール> K I D S 14 : 00～15 : 00																		<キッズスクール> K I D S 14 : 00～15 : 00									<キッズスクール> K I D S 14 : 00～15 : 00									REBORNS SWIM (有料登録制) 14 : 00 ～15 : 00 鈴木														
15:00																																																			
15:30	<キッズスクール> K I D S 15 : 00～16 : 00																		<キッズスクール> K I D S 15 : 00～16 : 00									<キッズスクール> K I D S 15 : 00～16 : 00									<キッズスクール> K I D S 15 : 00～16 : 00														
16:00																																																			
16:30	<キッズスクール> J r 1 16 : 00～17 : 00																		<キッズスクール> J r 1 16 : 00～17 : 00									<キッズスクール> J r 1 16 : 00～17 : 00									<キッズスクール> J r 1 16 : 00～17 : 00														
17:00																																																			
17:30	<キッズスクール> J r 2 17 : 00～18 : 00																		<キッズスクール> J r 2 17 : 00～18 : 00									<キッズスクール> J r 2 17 : 00～18 : 00									<キッズスクール> J r 2 17 : 00～18 : 00														
18:00																																																			
18:30	<キッズスクール> J r 3 18 : 00～19 : 00																		<キッズスクール> J r 3 18 : 00～19 : 00									<キッズスクール> J r 3 18 : 00～19 : 00									<キッズスクール> J r 3 18 : 00～19 : 00														
19:00																																																			
19:30	選手育成 18 : 00～20 : 30																		選手育成 18 : 00～20 : 30									選手育成 18 : 00～20 : 30																							
20:00																			スイムスクール (有料登録制) 19 : 30～20 : 30 初級・中上級 名執・鈴木																																
20:30																															スイムスクール (有料登録制) 20 : 00 ～21 : 00 初中級・上級 野地・名執												New スイムスクール (有料登録制) 20 : 00 ～21 : 00 初中・上級 田中・野地								
21:00																			マスターズサークル (有料登録制) 20 : 50～21 : 50 末吉																																
21:30																															スイムトレーニング30 21 : 05～21 : 35 田中																				
22:00																																																			
22:30																																																			
23:00	【プール : 22 : 30 CLOSE】 【施 設 : 23 : 00 CLOSE】									【プール : 22 : 30 CLOSE】 【施 設 : 23 : 00 CLOSE】									【プール : 22 : 30 CLOSE】 【施 設 : 23 : 00 CLOSE】									【プール : 22 : 30 CLOSE】 【施 設 : 23 : 00 CLOSE】																							

2026年10.11月 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 O P E N 】						【 8 : 30 O P E N 】				【 11 : 00 O P E N 】						【 8 : 30 O P E N 】														
9:30	キッズイベント 9 : 30～10 : 30										<キッズスクール> J r 1 9 : 00～10 : 00 K I D S 10 : 00～11 : 00										■フリー遊泳日■ 10月1日(木) 10月10日 (土) 10月11日(日) 10月21日(水) 10月31(土) 11月1日(日) 11月11日(水) 11月21日 (土) ■5週目■ 11月29日 (日) 11月30日 (月) ※フリー遊泳日・5週目※ フリー遊泳日・5週目は、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。									
10:00																														
10:30																														
11:00	スクール準備										キッズイベント 11 : 00～12 : 00																			
11:30	ベビーフリー・ベビー 4 11 : 00～12 : 00																													
12:00																														
12:30																														
13:00	スクール準備																													
13:30	<キッズスクール> K I D S 13 : 00～14 : 00										スマイルアクアダンス30 13 : 10～13 : 40 田中 萌葉																			
14:00																														
14:30	<キッズスクール> K I D S 14 : 00～15 : 00						スイムトレーニング45 13 : 50～14 : 35 野地・野間																							
15:00																														
15:30	<キッズスクール> J r 1 15 : 00～16 : 00										<キッズスクール> K I D S 15 : 00～16 : 00																			
16:00																														
16:30	<キッズスクール> J r 1 16 : 00～17 : 00										<キッズスクール> J r 2、J r 3 16 : 00～17 : 00																			
17:00																														
17:30	<キッズスクール> J r 2 17 : 00～18 : 00																													
18:00																														
18:30	<キッズスクール> J r 3 18 : 00～19 : 00																													
19:00																														
19:30	マスターズ クラス (有料登録制) 19:00～20:00 鈴木		スイムトレーニング45 19:15～20:00 田中								【プール : 19 : 30 C L O S E】 【施 設 : 20 : 00 C L O S E】																			
20:00																														
20:30																														
21:00	【プール : 20 : 30 C L O S E】 【施 設 : 21 : 00 C L O S E】																													
21:30																														
22:00																														
22:30																														
23:00																														

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。)
* 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。