2026年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

スクールプール 1 2 3 4 5 6 ／ メンバープール 1 2 3

【9：30　OPEN】

- すっきり肩・腰・膝　10：20～10：40
  HIIT AQUA10　10：45～10：55
  森
- アクアダンス30
  11：10～11：40
  萬代　昌弘
- 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
- スイムトレーニング30
  13：10～13：40
  田中幹
- スクール準備
- ＜キッズスクール＞
  ＫＩＤＳ
  14：00～15：00
- ＜キッズスクール＞
  ＫＩＤＳ
  15：00～16：00
- ＜キッズスクール＞
  Ｊｒ１
  16：00～17：00
- ＜キッズスクール＞
  Ｊｒ２
  17：00～18：00
- ＜キッズスクール＞
  Ｊｒ３
  18：00～19：00
- 選手育成
  18：00～20：30

【プール：22：30　CLOSE】
【施　設：23：00　CLOSE】

火曜日

スクールプール 1 2 3 4 5 6 ／ メンバープール 1 2 3

【9：30　OPEN】

- アクアシェイプ30
  10：00～10：30
  ラナ
- スクール準備
- ベビーフリー・ベビー４
  11：00～12：00
- ■定員制■　フィンスイム
  12：05～12：25
  末吉
- ■定員制■
  アクアピラティス
  12：30～12：50
  名執
- スクール準備
- ＜キッズスクール＞
  ＫＩＤＳ
  13：30～14：30
- スクール準備
- ＜キッズスクール＞
  ＫＩＤＳ
  15：00～16：00
- ＜キッズスクール＞
  Ｊｒ１
  16：00～17：00
- ＜キッズスクール＞
  Ｊｒ２
  17：00～18：00
- ＜キッズスクール＞
  Ｊｒ３
  18：00～19：00
- スイムスクール（有料登録制）
  19：30～20：30
  初級・中上級
  末吉・鈴木
- マスターズサークル（有料登録制）
  20：50～21：50
  末吉

【プール：22：30　CLOSE】
【施　設：23：00　CLOSE】

水曜日

スクールプール 1 2 3 4 5 6 ／ メンバープール 1 2 3

【9：30　OPEN】

- T-Crush30
  10：00～10：30
  末吉
- 10月平泳ぎ.11月バタフライ【入門】
  10：40～11：00　森
- 10月クロール.11月背泳ぎ【応用】
  11：05～11：25　鈴木
- スイムトレーニング30
  11：35～12：05
  鈴木
- パーソナルレッスン
  12：15～12：45
  鈴木
- スクール準備
- ＜キッズスクール＞
  ＫＩＤＳ
  14：00～15：00
- ＜キッズスクール＞
  ＫＩＤＳ
  15：00～16：00
- ＜キッズスクール＞
  Ｊｒ１
  16：00～17：00
- ＜キッズスクール＞
  Ｊｒ２
  17：00～18：00
- ＜キッズスクール＞
  Ｊｒ３
  18：00～19：00
- 選手育成
  18：00～20：30
- スイムスクール（有料登録制）
  20：00～21：00
  初中級・上級
  田中幹・石川

【プール：22：30　CLOSE】
【施　設：23：00　CLOSE】

木曜日

スクールプール 1 2 3 4 5 6 ／ メンバープール 1 2 3

【9：30　OPEN】

- スマイルアクアダンス30
  10：00～10：30
  平野
- スクール準備
- ベビーフリー・ベビー４
  11：00～12：00
- マスターズサークル（有料登録制）
  12：00～13：00
  田中幹
- スイムスクール（有料登録制）
  13：00～14：00
  初級・中級・上級
  鈴木・平野・田中幹
- スクール準備
- ＜キッズスクール＞
  ＫＩＤＳ
  14：00～15：00
- REBORNS SWIM（有料登録制）
  14：00～15：00
  鈴木
- ＜キッズスクール＞
  ＫＩＤＳ
  15：00～16：00
- ＜キッズスクール＞
  Ｊｒ１
  16：00～17：00
- ＜キッズスクール＞
  Ｊｒ２
  17：00～18：00
- ＜キッズスクール＞
  Ｊｒ３
  18：00～19：00
- 選手育成
  18：00～20：30
- スイムスクール（有料登録制）
  20：00～21：00
  初中・上級
  石川・野地
- スイムトレーニング30
  21：05～21：35
  石川

【プール：22：30　CLOSE】
【施　設：23：00　CLOSE】

2026年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

スクールプール 1 2 3 4 5 6　／　メンバープール 1 2 3

【9：30　OPEN】　／　【8：30　OPEN】

- 9:30〜10:00　キッズイベント 9：30〜10：30
- 10:30〜11:00　スクール準備
- 11:00〜12:30　ベビーフリー・ベビー４ 11：00〜12：00
- 12:30〜13:00　スクール準備
- 13:00〜14:00　<キッズスクール> ＫＩＤＳ 13：00〜14：00
- 14:00〜14:30　<キッズスクール> ＫＩＤＳ 14：00〜15：00
- 15:00〜16:00　<キッズスクール> Ｊｒ１ 15：00〜16：00
- 16:00〜17:00　<キッズスクール> Ｊｒ１ 16：00〜17：00
- 17:00〜18:00　<キッズスクール> Ｊｒ２ 17：00〜18：00
- 18:00〜19:00　<キッズスクール> Ｊｒ３ 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
- 19:30〜20:30　スイムトレーニング45 19:15〜20:00 田中幹

【プール：20：30　CLOSE】
【施　設：21：00　CLOSE】

日曜日

スクールプール 1 2 3 4 5 6　／　メンバープール 1 2 3

【11：00　OPEN】　／　【8：30　OPEN】

- 9:30〜11:00　<キッズスクール> Ｊｒ１ 9：00〜10：00 ＫＩＤＳ 10：00〜11：00
- 11:00〜12:00　キッズイベント 11：00〜12：00
- 13:30〜14:00　アクアダンス30※11月のみ 13：10〜13：40 末吉
- 14:00〜15:00　スイムトレーニング45 13：50〜14：35 野地・野間
- 15:00〜16:00　スクール準備
- 15:30〜16:30　<キッズスクール> ＫＩＤＳ 15：00〜16：00
- 16:00〜17:00　<キッズスクール> Ｊｒ2、Ｊｒ3 16：00〜17：00

【プール：19：30　CLOSE】
【施　設：20：00　CLOSE】

フリー遊泳日

■フリー遊泳日■
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。

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
　メガロスキャ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。