

【暫定版】2026年10月1日～／メガロス南砂町SUNAMO アクアプログラムスケジュール

	月曜日						火曜日						水曜日						木曜日					
	プール						プール						プール						プール					
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
	【10:00 OPEN】																							
10:00																								
10:30																			★奇数月→アクアドンス 偶数月→T-Crush 10：30～11：00 担当：湯川					
11:00	★アクアドンス30 11：00～11：30 担当：皆川						ゆづり歩行 10：40～11：00 クロール・背泳ぎ[入門] 11：00～11：20																	
11:30																								
12:00	スイムトレーニング30 12：00～12：30						<ベビースクール> 11：30～12：30						★アクアドンス30 12：00～12：30 担当：荒木						<ベビースクール> 11：30～12：30					
12:30	クロール・背泳ぎ[応用] 12：35～12：55												フィニッシュン[定員20名] 12：40～13：00						クロール・背泳ぎ[入門] 12：40～13：00					
13:00	SWIMスクール 13：00～14：00 (有料登録制) 初級クラス 中上級クラス						★アクアドンス30 12：45～13：15 担当：福井 朱						SWIMスクール 13：00～14：00 (有料登録制) 初中級クラス 中上級クラス						SWIMスクール 13：00～14：00 (有料登録制) 初中級クラス 中上級クラス					
13:30							スイムトレーニング30 13：30～14：00																	
14:00																			パーソナル レッスン 14：00～ 14：30					
14:30																								
15:00	パーソナル レッスン 14：45～ 15：15																							
15:15																								
15:30	スクール準備						スクール準備						スクール準備						スクール準備					
16:00	キッズ 15：30～16：30						キッズ 15：30～16：30						キッズ 15：30～16：30						キッズ 15：30～16：30					
16:30																								
17:00	ジュニア1 16：30～17：30						ジュニア1 16：30～17：30						ジュニア1 16：30～17：30						ジュニア1 16：30～17：30					
17:30																								
18:00	ジュニア2 17：30～18：30						ジュニア2 17：30～18：30						ジュニア2 17：30～18：30						ジュニア2 17：30～18：30					
18:30																								
19:00	パーソナル レッスン 18：30～ 19：30																							
19:30																								
20:00	★アクアドンス30 20：00～20:30 担当：福井 朱						SWIMスクール 20：00～21：00 (有料登録制) 初中級クラス						★アクアドンス30 20：00～20:30 担当：ラナ						SWIMスクール 19：30～20：30 (有料登録制) 中上級クラス					
20:30																								
21:00	スイムトレーニング45 20:45～21:30																							
21:30																								
22:00																								
22:30																								
23:00	【プール：22:30 CLOSE】※プール利用時間変更 【施設：23:00 CLOSE】																							

【暫定版】2026年10月1日～／メガロス南砂町SUNAMO アクアプログラムスケジュール

	土曜日						日曜日					
	プール						プール					
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
	【10:00 OPEN】											
10:00												
10:30												
11:00	<ヘビースクール> 10:30～11:30						<ヘビースクール> 10:30～11:30					
11:30												
12:00	スクール準備						スクール準備					
12:30	キッズ 12:00～13:00						キッズ 12:00～13:00					
13:00	キッズ 13:00～14:00						ジュニア1 13:00～14:00					
13:30												
14:00	ジュニア1 14:00～15:00						ジュニア2 14:00～15:00					
14:30												
15:00	ジュニア1 15:00～16:00						スイムトレーニング45 15:10～15:55					
15:30												
16:00	ジュニア2 16:00～17:00						SWIMスクール 16:00～17:00 (有料登録制) 初級クラス 中上級クラス					
16:30												
17:00	パーソナル レッスン 17:00～ 18:30						クロール・背泳ぎ【応用】 17:05～17:25					
17:30												
18:00												
18:30	★ T-Crush 18:30～19:00 担当：木内											
19:00												
19:30	フィンレッスン【定員20名】 19:05～19:25											
20:00	スイムトレーニング30 19:30～20:00						【プール：19:30 CLOSE】 【施設：20:00 CLOSE】 ※プール利用時間変更					
20:30												
21:00	【プール：20:30 CLOSE】 【施設：21:00 CLOSE】 ※プール利用時間変更											

アクアプログラム参加方法

- ①お時間になりましたら、プールサイドにお集まりください。
- ②レッスンをとお楽しみください。

【プログラム中の1コース定員について】

泳法レッスン → 12名

フィンスイム → 10名

【フィンスイムについて】

フィンスイムのみ予約制です。

レッスン開始1時間前より受付台帳にご記入ください。

先着順で、20名（定員）になり次第締め切ります。

【アクアピクス中の定員について】

24名まで2コース

36名まで3コース

37名以上4コース 定員60名

アクアプログラム参加時の注意事項・ご案内

* スキル系の種目は、入門・応用ともに偶数月クロール・平泳ぎ 奇数月背泳ぎ・バタフライとなっております。

* 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分が過ぎる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。）

* SWIM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。

フリー遊泳日についてのご案内

フリー遊泳日ってなに？

毎月5の倍数の日がフリー遊泳日となります。

5・15・25日 ……泳法・コンディショニング・アクアピクスが休講となります。

10・20・30日 ……泳法・コンディショニングのみ休講となります。

泳法 ……クロール・背泳ぎ【入門】などの泳法指導の20分間プログラム

フィンスイム、スイムトレーニング

コンディショニング ……ゆっくり歩行

アクアピクス ……アクアダンス・T-Crush

スケジュール内の左上に★が記載されているプログラム

* フリー遊泳日も、有料プログラムは通常通り実施いたします。

(SWIMスクール・ヘビースクール・キッズ・ジュニアスクール・キッズイベント・パーソナルレッスン)

* 水中運動サークルについて フリー遊泳日に開催予定。開催日時についてはインフォメーションにて告知

プール利用時の注意事項

* 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。

* レッスン開始時刻に参加者がいない場合は、クローズとなります。

* 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。

* スクールで使えないコースに関しては、フリーでの遊泳が可能となります。

* イベント実施などによりスケジュール変更、中止になる場合がございます。

* アクアプログラム参加人数により、コース帯が変更になる場合がございます。

* プールに入ったままの水分補給はお控えください。

* ビン・カンを持ち込みはご遠慮ください。

* 携帯電話の持ち込みはご遠慮ください。

* プールエリアでの食事はご遠慮いただいております。（※飲み物可）

有料レッスン料金のご案内

SWIMスクール 月4回スクール制(1回60分) ……8,250円（税込）

（スケジュール内に緑色にて記載されているプログラム）

パーソナルレッスン 30分 ……6,050円（税込）

（スケジュール内にオレンジ色にて記載されているプログラム）

詳しくは、プールサイドに掲示してあるお知らせをご覧ください。
スイミングスタッフにお声がけください。



2026.9.9更新