【確定版】2026年12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

プール：1 2 3 4 5 6

【10:00 OPEN】

★ アクアダンス30
11：00～11：30
担当：皆川

スイムトレーニング30
12：00～12：30

クロール・背泳ぎ【応用】
12：35～12：55
内容変更

SWIMスクール
13：00～14：00
（有料登録制）

初級クラス 木内
中上級クラス　湯川

パーソナル
レッスン
14：45～
15：15

スクール準備

キッズ
15：30～16：30

ジュニア1
16：30～17：30

ジュニア2
17：30～18：30

パーソナル
レッスン
18：30～
19：30

ゆっくり歩行
19：35～19：55

★ アクアダンス30
20：00～20:30
担当：福井　朱

火曜日

プール：1 2 3 4 5 6

ゆっくり歩行
10：40～11：00

クロール・背泳ぎ【入門】
11：00～11：20

＜ベビースクール＞
11：30～12：30

★ アクアダンス30
12：45～13：15
担当：福井　朱

スイムトレーニング30
13：30～14：00

スクール準備

キッズ
15：30～16：30

ジュニア1
16：30～17：30

ジュニア2
17：30～18：30

SWIMスクール
20：00～21：00
（有料登録制）

初中級クラス　木内

水曜日

プール：1 2 3 4 5 6

★ アクアダンス30
12：00～12：30
担当：荒木

フィンレッスン【定員20名】
12：40～13：00

SWIMスクール
13：00～14：00
（有料登録制）

初中級クラス　荒木
中上級クラス　相馬

スクール準備

キッズ
15：30～16：30

ジュニア1
16：30～17：30

ジュニア2
17：30～18：30

ゆっくり歩行
19：35～19：55

★ アクアダンス30
20：00～20:30
担当：ラナ

スイムトレーニング45
20:45～21:30

木曜日

プール：1 2 3 4 5 6

★ 奇数月→ アクアダンス
偶数月 → T-Crush
10：30～11：00
担当：湯川

＜ベビースクール＞
11：30～12：30

平泳ぎ・バタフライ【応用】
12：40～13：00
内容変更

SWIMスクール
13：00～14：00
（有料登録制）

初中級クラス　相馬
中上級クラス　湯川

パーソナル
レッスン
14：00～
14：30

スクール準備

キッズ
15：30～16：30

ジュニア1
16：30～17：30

ジュニア2
17：30～18：30

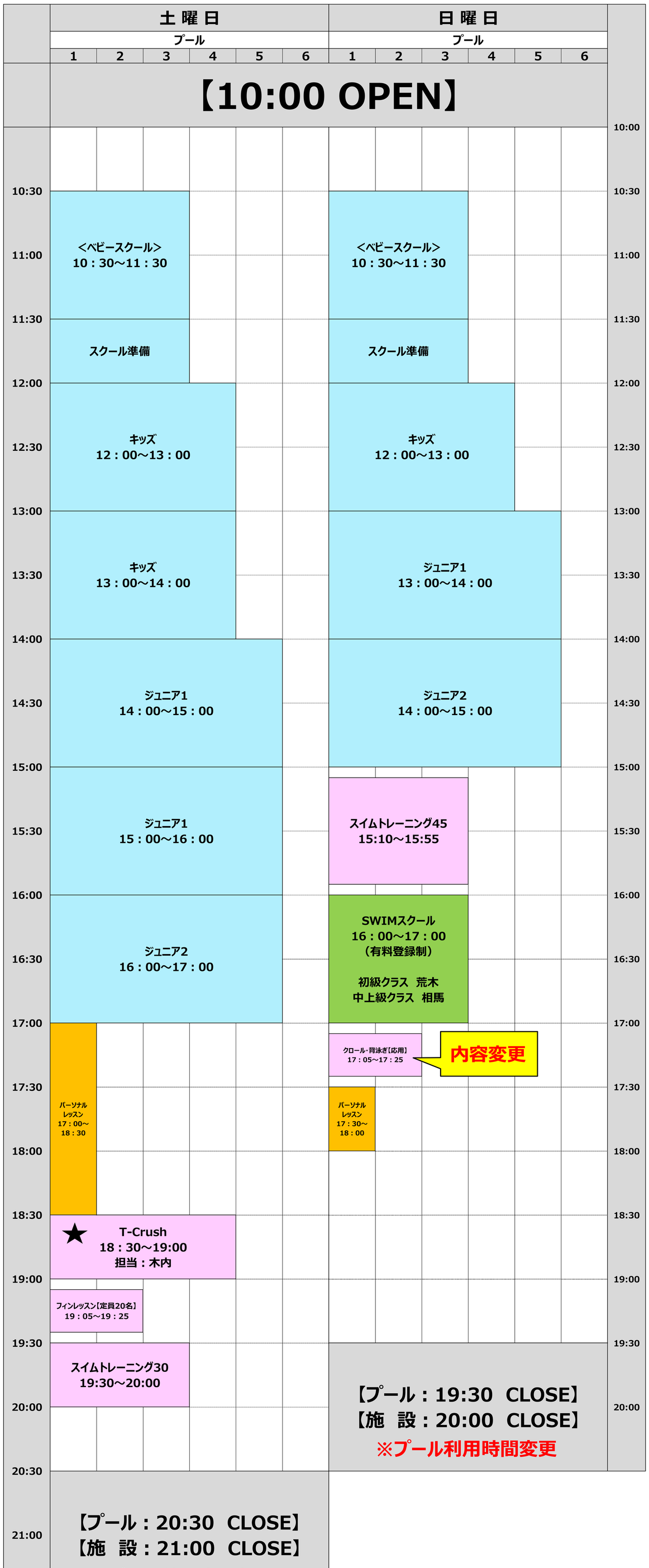
クロール・背泳ぎ【入門】
19：05～19：25

SWIMスクール
19：30～20：30
（有料登録制）

中上級クラス　内山

【プール：22:30　CLOSE】※プール利用時間変更
【施　設：23:00　CLOSE】

【確定版】2026年12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



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。

【アクアビ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。）

＊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の倍数の日は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・アクアビクスが休講なります。
１０・２０・３０日・・・泳法・コンディショニングのみ休講なります。

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
アクアビクス・・・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・ベビースクール・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。

＊スクールで使用し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での水分補給はお控えください。

＊ビン・カンの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)…9,350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いただくか、
スイミングスタッフにお声がけください。

MEGALOS

2026.11.12更新