

2025年5月/メガロス本八幡 アクアプログラムタイムスケジュール

| 月曜日   |                                          |   |   |   |   |                                                   |   |   |   | 火曜日 |                                          |                                               |   |   | 水曜日 |                                           |                                         |   |   | 木曜日 |                                                   |       |       |  |  |       |
|-------|------------------------------------------|---|---|---|---|---------------------------------------------------|---|---|---|-----|------------------------------------------|-----------------------------------------------|---|---|-----|-------------------------------------------|-----------------------------------------|---|---|-----|---------------------------------------------------|-------|-------|--|--|-------|
| 9:00  | 1                                        | 2 | 3 | 4 | 5 | 1                                                 | 2 | 3 | 4 | 5   | 1                                        | 2                                             | 3 | 4 | 5   | 1                                         | 2                                       | 3 | 4 | 5   | 9:00                                              |       |       |  |  |       |
|       | 【9:00 OPEN】                              |   |   |   |   | 【9:00 OPEN】                                       |   |   |   |     | 【9:00 OPEN】                              |                                               |   |   |     | 【9:00 OPEN】                               |                                         |   |   |     |                                                   |       |       |  |  |       |
| 10:00 |                                          |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |     | ベビースクール<br>9:30～10:30                    |                                               |   |   |     |                                           |                                         |   |   |     |                                                   | 10:00 |       |  |  |       |
| 10:30 | 【定員制】アクアダンス45<br>10:30～11:15 Tommy.      |   |   |   |   | パーソナル<br>レッスン                                     |   |   |   |     |                                          | 【定員制】Liquid YOGA Latin 45<br>10:30～11:15 尾形 蘭 |   |   |     |                                           |                                         |   |   |     |                                                   |       | 10:30 |  |  |       |
| 11:00 |                                          |   |   |   |   | パーソナル<br>レッスン                                     |   |   |   |     | 【定員制】アクアアドバンス30<br>11:00～11:30 細井 知子     |                                               |   |   |     |                                           |                                         |   |   |     |                                                   | 11:00 |       |  |  |       |
| 11:30 | REBONS<br>SWIM<br>11:30～<br>12:30<br>西村  |   |   |   |   | 【有料プログラム】<br>マスターズサークル<br>(有料:60分)<br>11:30～12:30 |   |   |   |     |                                          |                                               |   |   |     |                                           | REBONS<br>SWIM<br>11:30～<br>12:30<br>西村 |   |   |     |                                                   |       |       |  |  | 11:30 |
| 12:00 |                                          |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |     | スイムトレーニング30<br>12:00～12:30               |                                               |   |   |     |                                           |                                         |   |   |     |                                                   |       |       |  |  |       |
| 12:30 | すっきり肩腰膝<br>12:35～12:55                   |   |   |   |   | パーソナル<br>レッスン                                     |   |   |   |     | クロール・背泳ぎ《入門》<br>12:35～12:55              |                                               |   |   |     |                                           |                                         |   |   |     |                                                   | 12:30 |       |  |  |       |
| 13:00 |                                          |   |   |   |   | スイムスクール<br>13:00～14:00<br>上級：西村                   |   |   |   |     |                                          |                                               |   |   |     | スイムスクール<br>13:00～14:00<br>初級：西村<br>中級：久保田 |                                         |   |   |     |                                                   |       |       |  |  | 13:00 |
| 13:30 | パーソナル<br>レッスン                            |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |     |                                          |                                               |   |   |     |                                           |                                         |   |   |     |                                                   | 13:30 |       |  |  |       |
| 14:00 | フィンスイム【定員20名】<br>14:10～14:30             |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |     | パーソナル<br>レッスン                            |                                               |   |   |     |                                           |                                         |   |   |     |                                                   | 14:00 |       |  |  |       |
| 14:30 |                                          |   |   |   |   | 平泳ぎ・バタフライ《入門》<br>14:35～14:55                      |   |   |   |     |                                          |                                               |   |   |     | 【定員制】アクアダンス30<br>14:30～15:00 萬代昌弘         |                                         |   |   |     | パーソナル<br>レッスン                                     |       |       |  |  |       |
| 15:00 | スイム<br>スクール<br>15:00～<br>16:00<br>初級：西村  |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |     | パーソナル<br>レッスン                            |                                               |   |   |     |                                           |                                         |   |   |     |                                                   | 15:00 |       |  |  |       |
| 15:30 |                                          |   |   |   |   | キッズスクール<br>(KIDS・Jr1・Jr2)<br>15:30～18:30          |   |   |   |     |                                          |                                               |   |   |     | キッズスクール<br>(KIDS・Jr1・Jr2)<br>15:30～18:30  |                                         |   |   |     | キッズスクール<br>(KIDS・Jr1・Jr2)<br>15:30～18:30          |       |       |  |  |       |
| 16:00 | パーソナル<br>レッスン                            |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |     |                                          |                                               |   |   |     |                                           |                                         |   |   |     |                                                   |       |       |  |  |       |
| 16:30 | キッズスクール<br>(KIDS・Jr1・Jr2)<br>15:30～18:30 |   |   |   |   | キッズスクール<br>(KIDS・Jr1・Jr2)<br>15:30～18:30          |   |   |   |     | キッズスクール<br>(KIDS・Jr1・Jr2)<br>15:30～18:30 |                                               |   |   |     |                                           |                                         |   |   |     |                                                   | 16:30 |       |  |  |       |
| 17:00 |                                          |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |     |                                          |                                               |   |   |     |                                           |                                         |   |   |     |                                                   |       |       |  |  |       |
| 17:30 |                                          |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |     |                                          |                                               |   |   |     |                                           |                                         |   |   |     |                                                   | 17:30 |       |  |  |       |
| 18:00 |                                          |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |     |                                          |                                               |   |   |     |                                           |                                         |   |   |     |                                                   |       |       |  |  |       |
| 18:30 |                                          |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |     |                                          |                                               |   |   |     |                                           |                                         |   |   |     |                                                   | 18:30 |       |  |  |       |
| 19:00 |                                          |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |     |                                          |                                               |   |   |     |                                           |                                         |   |   |     |                                                   |       |       |  |  |       |
| 19:30 |                                          |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |     |                                          |                                               |   |   |     | パーソナル<br>レッスン                             |                                         |   |   |     |                                                   | 19:30 |       |  |  |       |
| 20:00 |                                          |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |     |                                          |                                               |   |   |     | パーソナル<br>レッスン                             |                                         |   |   |     |                                                   |       |       |  |  |       |
| 20:30 |                                          |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |     |                                          |                                               |   |   |     | スイムスクール<br>20:00～21:00<br>初級：飯高<br>中上級：池田 |                                         |   |   |     |                                                   |       | 20:30 |  |  |       |
| 21:00 |                                          |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |     |                                          |                                               |   |   |     | スイムトレーニング30<br>21:00～21:30                |                                         |   |   |     | 【有料プログラム】<br>マスターズサークル<br>(有料：60分)<br>21:00～22:00 |       |       |  |  |       |
| 21:30 |                                          |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |     |                                          |                                               |   |   |     |                                           |                                         |   |   |     |                                                   |       | 21:30 |  |  |       |
| 22:00 |                                          |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |     |                                          |                                               |   |   |     |                                           |                                         |   |   |     |                                                   |       |       |  |  |       |
| 22:30 |                                          |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |     |                                          |                                               |   |   |     |                                           |                                         |   |   |     |                                                   |       | 22:30 |  |  |       |
| 23:00 |                                          |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |     |                                          |                                               |   |   |     |                                           |                                         |   |   |     | 【プール：22:50 CLOSE】                                 |       |       |  |  |       |

| 金 曜 日 |             |  |  | 土 曜 日                                                                                   |   |   |                   |   | 日 曜 日                                      |   |   |                   |   |  |
|-------|-------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-------------------|---|--------------------------------------------|---|---|-------------------|---|--|
|       |             |  |  | 1                                                                                       | 2 | 3 | 4                 | 5 | 1                                          | 2 | 3 | 4                 | 5 |  |
|       |             |  |  | 【9:00 OPEN】                                                                             |   |   |                   |   | 【9:00 OPEN】                                |   |   |                   |   |  |
| 9:00  | 休<br>館<br>日 |  |  | キッズスイミング<br>(Jr.1・KIDS)<br>8:15～10:25                                                   |   |   |                   |   | キッズスイミング<br>(Jr.1・KIDS・KIDS)<br>8:15～11:15 |   |   |                   |   |  |
| 10:00 |             |  |  |                                                                                         |   |   |                   |   |                                            |   |   |                   |   |  |
| 10:30 |             |  |  |                                                                                         |   |   |                   |   |                                            |   |   |                   |   |  |
| 11:00 |             |  |  | ベビースイミング<br>10:50～12:00<br>(赤台片付け時間含む)<br>※Bクラス 10 : 50～11 : 40<br>Aクラス 11 : 00～11 : 50 |   |   |                   |   |                                            |   |   |                   |   |  |
| 11:30 |             |  |  |                                                                                         |   |   |                   |   |                                            |   |   |                   |   |  |
| 12:00 |             |  |  |                                                                                         |   |   |                   |   | 【定員制】アクアダンス30<br>11:40～12:10 福井 朱          |   |   |                   |   |  |
| 12:30 |             |  |  |                                                                                         |   |   |                   |   |                                            |   |   |                   |   |  |
| 13:00 |             |  |  | スイムスクール<br>12:30～13:30<br>初中級：石高<br>上級：飯高                                               |   |   |                   |   | スイムスクール<br>マスターズクラス<br>12:30～13:30<br>池田   |   |   |                   |   |  |
| 13:30 |             |  |  |                                                                                         |   |   |                   |   |                                            |   |   |                   |   |  |
| 14:00 |             |  |  |                                                                                         |   |   |                   |   | スイムスクール<br>13:30～14:30<br>中級：池田<br>上級：飯高   |   |   |                   |   |  |
| 14:30 |             |  |  |                                                                                         |   |   |                   |   |                                            |   |   |                   |   |  |
| 15:00 |             |  |  | キッズ<br>パーソナル                                                                            |   |   |                   |   | パーソナル<br>レッスン                              |   |   |                   |   |  |
| 15:30 |             |  |  |                                                                                         |   |   |                   |   | パーソナル<br>レッスン                              |   |   |                   |   |  |
| 16:00 |             |  |  |                                                                                         |   |   |                   |   |                                            |   |   |                   |   |  |
| 16:30 |             |  |  |                                                                                         |   |   |                   |   |                                            |   |   |                   |   |  |
| 17:00 |             |  |  | キッズスクール<br>(KIDS・Jr 1・Jr2)<br>15:30～18:30                                               |   |   |                   |   | キッズスクール<br>(KIDS・Jr 1・Jr2)<br>15:30～18:30  |   |   |                   |   |  |
| 17:30 |             |  |  |                                                                                         |   |   |                   |   |                                            |   |   |                   |   |  |
| 18:00 |             |  |  |                                                                                         |   |   |                   |   |                                            |   |   |                   |   |  |
| 18:30 |             |  |  |                                                                                         |   |   |                   |   |                                            |   |   |                   |   |  |
| 19:00 |             |  |  |                                                                                         |   |   |                   |   |                                            |   |   |                   |   |  |
| 19:30 |             |  |  |                                                                                         |   |   |                   |   |                                            |   |   |                   |   |  |
| 20:00 |             |  |  |                                                                                         |   |   |                   |   |                                            |   |   | 【プール：19:50 CLOSE】 |   |  |
| 20:30 |             |  |  |                                                                                         |   |   |                   |   |                                            |   |   |                   |   |  |
| 21:00 |             |  |  |                                                                                         |   |   | 【プール：20:50 CLOSE】 |   |                                            |   |   |                   |   |  |

5月のアクアプログラム休講日

1日（木）・4日（日祝）・5日（月祝）・10日（土）

アクアプログラム（ファン系レッスン含む）が休講となります。  
ベビースイミング・キッズスイミングスクール・スイムスクール  
REBONS SCHOOL・マスタースサークルが休講となります。

スクール休講・フリー遊泳日でも有料レッスン・キッズ体験会等  
実施する場合がございます。ご了承ください。

アクアプログラム参加方法

① プールカウンターに台帳がございます。お名前をご記入ください。

② レッスン開始時間になりましたら、コーチがお声掛けします。コーチルーム側コースにお集まりください。

③ 泳法レッスンは参加人数が、1 0 人まで 1コース、1 1 人から 2コースとなります。

④ ファン系（アクアピクスなど）は、最大 3コース**60名**定員とさせていただきます。

11名から30名で2コース

31名から60名で3コース

※10名以下の場合は1コースの使用となります。

※ファン系アクアは30分前より受付を開始いたします。

アクアプログラム参加時の注意事項・ご案内

\* 日曜日12:30 マスタースクラスは10人以上で 2コース使わせていただきます。

\* 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。）

\* スイムスクール、REBONRS SWIMは有料制スクールとなります。

\* パーソナルレッスンは事前予約制（別料金）となります。

\* マスタースサークル・スイムトレーニングは、安全管理の為、人数に応じて最大3コース使用させていただきます。

施設利用時の注意事項・ご案内

\* 必ずシャワーを浴び、お化粧・整髪料等を落とし、貴金属類は外してください（サウナのみの利用でも同様です）

\* 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。予めご了承ください。

\* アクアプログラムに記載のない時間帯にパーソナルレッスン、イベント等でコース制限させていただく場合があります。

