

2025年8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】アクアアドバンス30<br>11:00～11:30 細井 知子 |   |   |       |                                           | 【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                                     |   |   |   |       |                                           |                                      |   |   |       |                                           |                                               |   |   |       |               |       |  |  |       |
| 11:30 | REBONS<br>SWIM<br>11:30～<br>12:30<br>西村 |   |   |   |   | 【有料プログラム】<br>マスタースサークル<br>(有料:60分)<br>11:30～12:30 |   |   |   |       | スイムトレーニング30<br>12:00～12:30                |                                      |   |   |       | REBONS<br>SWIM<br>11:30～<br>12:30<br>西村   |                                               |   |   |       | 11:30         |       |  |  |       |
| 12:00 |                                         |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |       |                                           |                                      |   |   |       |                                           |                                               |   |   |       |               |       |  |  |       |
| 12:30 | すっきり肩腰膝<br>12:35～12:55                  |   |   |   |   | パーソナル<br>レッスン                                     |   |   |   |       | 平泳ぎ・バタフライ«入門»<br>12:35～12:55              |                                      |   |   |       | すっきり肩腰膝<br>12:35～12:55                    |                                               |   |   |       | 12:30         |       |  |  |       |
| 13:00 |                                         |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |       |                                           |                                      |   |   |       |                                           |                                               |   |   |       |               | 13:00 |  |  |       |
| 13:30 | パーソナル<br>レッスン                           |   |   |   |   | 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 |                                      |   |   |       | スイムスクール<br>13:00～14:00<br>初級：西村<br>中上級：荒川 |                                               |   |   |       | 13:30         |       |  |  |       |
| 14:00 |                                         |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |       |                                           |                                      |   |   |       |                                           |                                               |   |   |       |               |       |  |  |       |
| 14:30 | 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                             |                                      |   |   |       | パーソナル<br>レッスン                             |                                               |   |   |       | 14:30         |       |  |  |       |
|       | クロール・背泳ぎ«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                 |   |   |   |       |                                           |                                      |   |   |       |                                           |                                               |   |   |       |               |       |  |  |       |
| 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                             |                                               |   |   |       | パーソナル<br>レッスン |       |  |  |       |
| 15:30 |                                         |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |       |                                           |                                      |   |   |       |                                           |                                               |   |   |       |               |       |  |  | 15:30 |
| 16:00 | パーソナル<br>レッスン                           |   |   |   |   | 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 |                                      |   |   |       | キッズスクール<br>(KIDS・Jr 1・Jr2)<br>15:30～18:30 |                                               |   |   |       | 16:00         |       |  |  |       |
| 16:30 |                                         |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |       |                                           |                                      |   |   |       |                                           |                                               |   |   |       |               |       |  |  |       |
| 17:00 |                                         |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |       |                                           |                                      |   |   |       |                                           |                                               |   |   |       | 17:00         |       |  |  |       |
| 17:30 |                                         |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |       |                                           |                                      |   |   |       |                                           |                                               |   |   |       | 17:30         |       |  |  |       |
| 18:00 |                                         |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |       |                                           |                                      |   |   |       |                                           |                                               |   |   |       | 18:00         |       |  |  |       |
| 18:30 |                                         |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |       |                                           |                                      |   |   |       |                                           |                                               |   |   |       | 18:30         |       |  |  |       |
| 19:00 |                                         |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |       |                                           |                                      |   |   |       |                                           |                                               |   |   |       | 19:00         |       |  |  |       |
| 19:30 |                                         |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |       |                                           |                                      |   |   |       |                                           |                                               |   |   |       | 19:30         |       |  |  |       |
| 20:00 |                                         |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |       |                                           |                                      |   |   |       |                                           |                                               |   |   |       | 20:00         |       |  |  |       |
| 20:30 |                                         |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |       |                                           |                                      |   |   |       |                                           |                                               |   |   |       | 20:30         |       |  |  |       |
| 21:00 |                                         |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |       |                                           |                                      |   |   |       |                                           |                                               |   |   |       | 21:00         |       |  |  |       |
| 21:30 |                                         |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |       |                                           |                                      |   |   |       |                                           |                                               |   |   |       | 21:30         |       |  |  |       |
| 22:00 |                                         |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |       |                                           |                                      |   |   |       |                                           |                                               |   |   |       | 22:00         |       |  |  |       |
| 22:30 |                                         |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |       |                                           |                                      |   |   |       |                                           |                                               |   |   |       | 22:30         |       |  |  |       |
| 23:00 | 【プール：22:50 CLOSE】                       |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |       |                                           |                                      |   |   |       |                                           |                                               |   |   |       | 23:00         |       |  |  |       |

2025年8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

| 金 曜 日 |             |                                                                                 |  | 土 曜 日             |                                          |   |   |   | 日 曜 日                                      |                                          |   |   |   |  |
|-------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------|------------------------------------------|---|---|---|--------------------------------------------|------------------------------------------|---|---|---|--|
|       |             |                                                                                 |  | 1                 | 2                                        | 3 | 4 | 5 | 1                                          | 2                                        | 3 | 4 | 5 |  |
| 9:00  |             |                                                                                 |  | 【9:00 OPEN】       |                                          |   |   |   | 【9:00 OPEN】                                |                                          |   |   |   |  |
| 10:00 | 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 |                                          |   |   |   |  |
| 10:30 |             |                                                                                 |  |                   |                                          |   |   |   |                                            |                                          |   |   |   |  |
| 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>岩佐   |                                          |   |   |   |  |
| 13:30 |             |                                                                                 |  |                   |                                          |   |   |   |                                            |                                          |   |   |   |  |
| 14:00 |             | パーソナル<br>レッスン                                                                   |  |                   |                                          |   |   |   | スイムスクール<br>13:30～14:30<br>中級：荒川<br>上級：飯高   |                                          |   |   |   |  |
| 14:30 |             |                                                                                 |  |                   |                                          |   |   |   |                                            |                                          |   |   |   |  |
| 15:00 |             |                                                                                 |  |                   |                                          |   |   |   | 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・Jr1・Jr2)<br>15:30～18:30 |   |   |   |                                            | キッズスクール<br>(KIDS・Jr1・Jr2)<br>15:30～18:30 |   |   |   |  |
| 17:30 |             |                                                                                 |  |                   |                                          |   |   |   |                                            |                                          |   |   |   |  |
| 18:00 |             |                                                                                 |  |                   |                                          |   |   |   |                                            |                                          |   |   |   |  |
| 18:30 |             |                                                                                 |  |                   |                                          |   |   |   |                                            |                                          |   |   |   |  |
| 19:00 |             |                                                                                 |  |                   |                                          |   |   |   |                                            |                                          |   |   |   |  |
| 19:30 |             |                                                                                 |  |                   |                                          |   |   |   |                                            |                                          |   |   |   |  |
| 20:00 |             |                                                                                 |  |                   |                                          |   |   |   |                                            |                                          |   |   |   |  |
| 20:30 |             |                                                                                 |  |                   |                                          |   |   |   | 【プール：19:50 CLOSE】                          |                                          |   |   |   |  |
| 21:00 |             |                                                                                 |  | 【プール：20:50 CLOSE】 |                                          |   |   |   |                                            |                                          |   |   |   |  |

8月のアクアプログラム休講日

夏期休館日8/12(火)～8/15(金)  
8/19(火)フリー遊泳日

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・マスターズ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。  
また、7月は短期教室実施の為、コースの制限をさせていただく

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、10人まで1コース、11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 マスターズクラスは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。
- \* マスターズサークル・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。

