

## 2025年10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   | 1             | 2 | 3 | 4 | 5 | 9:00  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       | 【9:00 OPEN】                             |   |   |   |   | 【9:00 OPEN】                                       |   |   |   |     | 【9:00 OPEN】                               |   |   |   |   | 【9:00 OPEN】                                       |   |   |   |     |               |   |   |   |   |       |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10:00 |                                         |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |     |                                           |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |     |               |   |   |   |   | 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     |   |   |   |     |               |   |   |   |   |       |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11:00 |                                         |   |   |   |   | フィンスイム【定員20名】<br>11:00～11:20                      |   |   |   |     | 【定員制】アクアアドバンス30<br>11:00～11:30 細井 知子      |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |     |               |   |   |   |   |       |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |   |   |   |     | 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           |   |   |   |     |               |   |   |   |   |       |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12:00 |                                         |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |     |                                           |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |     |               |   |   |   |   |       |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12:30 | すっきり肩腰膝<br>12:35～12:55                  |   |   |   |   | クロール・背泳ぎ・<br>平泳ぎ・バタフライ《入門》<br>12:35～12:55         |   |   |   |     | クロール・背泳ぎ・<br>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                            |   |   |   |     |               |   |   |   |   |       |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13:00 | 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：石高<br>中級：西村  |   |   |   |   | スイムスクール<br>13:00～14:00<br>初中級：西村<br>中上級：荒川        |   |   |   |     |               |   |   |   |   |       |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13:30 |                                         |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |     |                                           |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |     |               |   |   |   |   |       |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14:00 | パーソナル<br>レッスン                           |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |     | パーソナル<br>レッスン                             |   |   |   |   | パーソナル<br>レッスン                                     |   |   |   |     |               |   |   |   |   |       |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14:30 | パーソナル<br>レッスン                           |   |   |   |   | 【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                             |   |   |   |   | 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                                     |   |   |   |     | パーソナル<br>レッスン |   |   |   |   |       |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15:30 |                                         |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |     |                                           |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |     |               |   |   |   |   |       |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16:00 | パーソナル<br>レッスン                           |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |     |                                           |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |     |               |   |   |   |   |       |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16:30 |                                         |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |     |                                           |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |     |               |   |   |   |   |       |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17:00 |                                         |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |     |                                           |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |     |               |   |   |   |   |       |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17:30 |                                         |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |     |                                           |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |     |               |   |   |   |   |       |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18:00 |                                         |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |     |                                           |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |     |               |   |   |   |   |       |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18:30 |                                         |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |     |                                           |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |     |               |   |   |   |   |       |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19:00 |                                         |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |     |                                           |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |     |               |   |   |   |   |       |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19:30 |                                         |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |     |                                           |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |     |               |   |   |   |   |       |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20:00 |                                         |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |     | スイムスクール<br>20:00～21:00<br>上級：荒川・石高        |   |   |   |   | スイムスクール<br>20:00～21:00<br>初級：荒川・佐藤<br>中級：岩佐       |   |   |   |     |               |   |   |   |   |       |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |                                         |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |     |                                           |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |     |               |   |   |   |   |       |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22:00 |                                         |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |     |                                           |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |     |               |   |   |   |   |       |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22:30 |                                         |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |     |                                           |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |     |               |   |   |   |   |       |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23:00 | 【プール：22:50 CLOSE】                       |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |     |                                           |   |   |   |   |                                                   |   |   |   |     |               |   |   |   |   | 23:00 |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

2025年10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 OPEN】                               |   |   |   |   | 【9:00 OPEN】                                          |   |   |   |   |
| 9:00  | 休館日 |                                           |   |   |   |   |                                                      |   |   |   |   |
| 10:00 |     |                                           |   |   |   |   |                                                      |   |   |   |   |
| 10:30 |     |                                           |   |   |   |   |                                                      |   |   |   |   |
| 11:00 |     |                                           |   |   |   |   |                                                      |   |   |   |   |
| 11:30 |     |                                           |   |   |   |   |                                                      |   |   |   |   |
| 12:00 |     |                                           |   |   |   |   | 【定員制】アクアダンス30<br>11:40～12:10 福井 朱                    |   |   |   |   |
| 12:30 |     | スイムスクール<br>12:15～13:15<br>初中級：石高<br>上級：荒川 |   |   |   |   | スイムスクール<br>12:30～13:30<br>中級：荒川<br>上級：石高<br>マスターズ：岩佐 |   |   |   |   |
| 13:00 |     |                                           |   |   |   |   |                                                      |   |   |   |   |
| 13:30 |     |                                           |   |   |   |   |                                                      |   |   |   |   |
| 14:00 |     |                                           |   |   |   |   |                                                      |   |   |   |   |
| 14:30 |     |                                           |   |   |   |   |                                                      |   |   |   |   |
| 15:00 |     |                                           |   |   |   |   |                                                      |   |   |   |   |
| 15:30 |     |                                           |   |   |   |   |                                                      |   |   |   |   |
| 16:00 |     |                                           |   |   |   |   |                                                      |   |   |   |   |
| 16:30 |     |                                           |   |   |   |   |                                                      |   |   |   |   |
| 17:00 |     |                                           |   |   |   |   |                                                      |   |   |   |   |
| 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】                         |   |   |   |   |                                                      |   |   |   |   |

10月のアクアプログラム休講日

10/29(水)、10/30(木)

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。

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**分が過ぎても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、お化粧品・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。

