

2026年1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 |  |   |  |   |  |   |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |       |  |
|-------|--|---|--|---|--|---|--|---|--|-----|--|-----------------------------------|--|---|--|---|--|---|--|-----|--|---|--|---|--|---|--|---|--|-----|--|---|--|---|--|---|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------|--|
| 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】                                   |  |   |  |   |  |   |  |  |  | 9:00                                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |       |  |
| 10:00 |  |   |  |   |  |   |  |   |  |     |  |                                   |  |   |  |   |  |   |  |     |  |   |  |   |  |   |  |   |  |     |  |   |  |   |  |   |  |   |  |  |  | 10:00                                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |       |  |
| 10:30 |  |   |  |   |  |   |  |   |  |     |  |                                   |  |   |  |   |  |   |  |     |  |   |  |   |  |   |  |   |  |     |  |   |  |   |  |   |  |   |  |  |  | 10:30                                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |       |  |
| 11:00 |  | 【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                                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |       |  |
| 11:30 |  |   |  |   |  |   |  |   |  |     |  | 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                                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |       |  |
| 12:00 |  | 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    |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 12:00         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |       |  |
| 12:30 |  |   |  |   |  |   |  |   |  |     |  |                                   |  |   |  |   |  |   |  |     |  |   |  |   |  |   |  |   |  |     |  | スイムトレーニング30<br>12:00～12:30                    |  |   |  |   |  |   |  |  |  | 12:30                                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |       |  |
| 13:00 |  | 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         |  |   |  |   |  |   |  |     |  |   |  |   |  |   |  |   |  |  |  | すっきり肩腰膝<br>12:35～12:55                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 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                              |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 14:00         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |       |  |
| 14:30 |  | 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 |  |
| 15:00 |  |   |  |   |  |   |  |   |  |     |  | 【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         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |       |  |
| 15:30 |  | 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 15:30 |  |
| 16:00 |  | パーソナル<br>レッスン                           |  |   |  |   |  |   |  |     |  |                                   |  |   |  |   |  |   |  |     |  |   |  |   |  |   |  |   |  |     |  |   |  |   |  |   |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |               |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 16:00 |  |
| 16:30 |  |   |  |   |  |   |  |   |  |     |  |                                   |  |   |  |   |  |   |  |     |  |   |  |   |  |   |  |   |  |     |  |   |  |   |  |   |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |               |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 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   |  |   |  |   |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |       |  |

2026年1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・佐藤 |   |   |   |   |
| 13:00 |       |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 13:30 |       |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 14:00 |       |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 14:30 |       |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 15:00 |       |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 15:30 |       |  |  | キッズスイミング安全研修<br>※5分に1度笛が鳴ります              |   |   |   |   | キッズスイミング安全研修<br>※5分に1度笛が鳴ります                            |   |   |   |   |
| 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】                         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

1月のアクアプログラム休講日

1/1(木)、1/2(金)、1/3(土)

無料レッスンが休講となります。  
アクアダンスは行います。  
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。  
今月の火曜日のスマイルアクア6、20日に行います。  
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。

