

2026年4、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										
	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											ベビースクール 9:30~10:30															10:00
10:30																										10:30
11:00	【定員制】アクアダンス45 10:30~11:15 Tommy.																				【定員制】Liquid YOGA Latin 45 10:30~11:15 尾形 蘭					11:00
11:30																										11:30
12:00																										12:00
12:30																										12:30
13:00																										13:00
13:30																										13:30
14:00																										14:00
14:30																										14:30
15:00																										15:00
15:30																										15:30
16:00																										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					

5月から11:05~11:35に変更になります

【定員制】スマイルアクアダンス  
10:00~10:30 石高 亜佳音  
4月実施日: 7日,21日  
5月実施日: 5日,19日

【定員制】アクアダンス45  
10:30~11:15 Tommy.

パーソナル  
レッスン

フィンスイム【定員20名】  
11:00~11:20

【定員制】アクアダンス30  
11:00~11:30 細井 知子

【定員制】Liquid YOGA Latin 45  
10:30~11:15 尾形 蘭

REBONS  
SWIM  
11:30~  
12:30  
西村

【有料プログラム】  
マスターズサークル  
(有料:60分)  
11:30~12:30

スイムトレーニング30  
12:00~12:30

REBONS  
SWIM  
11:30~  
12:30  
西村

すっきり肩腰膝  
12:35~12:55

4月クロー  
5月背泳ぎ<<入門>>  
12:35~12:55

4月平泳ぎ  
5月バタフライ<<入門>>  
12:35~12:55

すっきり肩腰膝  
12:35~12:55

4月背泳ぎ  
5月平泳ぎ<<応用>>  
13:00~13:20

スイムスクール  
13:00~14:00  
上級: 西村

スイムスクール  
13:00~14:00  
初級: 石高  
中級: 西村

スイムスクール  
13:00~14:00  
初級: 西村  
中上級: 荒川・佐藤

パーソナル  
レッスン

パーソナル  
レッスン

パーソナル  
レッスン

パーソナル  
レッスン

【定員制】アクアダンス30  
14:30~15:00 萬代昌弘

パーソナル  
レッスン

パーソナル  
レッスン

スイム  
スクール  
15:00~  
16:00  
初級: 西村

キッズスクール  
(KIDS・Jr1・Jr2)  
15:00~18:30

キッズスクール  
(KIDS・Jr1・Jr2)  
15:00~18:30

キッズスクール  
(KIDS・Jr1・Jr2)  
15:00~18:30

パーソナル  
レッスン

スイムスクール  
20:00~21:00  
上級: 荒川・石高

スイムスクール  
20:00~21:00  
初級: 佐藤  
中級: 岩佐

スイムトレーニング30  
21:00~21:30

【有料プログラム】  
マスターズサークル  
(有料: 60分)  
21:00~22:00

2026年4,5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

	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	休館日 (キッズ スクールのみ 開講)	キッズスイミング (Jr.1・KIDS) 8:15~10:30					キッズスイミング (Jr.1・KIDS・KIDS) 8:15~11:15				
10:30		ベビースイミング 10:30~12:00									
11:00											
11:30											
12:00							【定員制】アクアダンス30 11:40~12:10 福井 朱				
12:30	スイムスクール 12:15~13:15 初・中級：石高 上級：荒川					スイムスクール 12:30~13:30 中級：荒川 上級：石高 マスターズ：岩佐・佐藤					
13:00											
13:30	パーソナル レッスン										
14:00											
14:30						パーソナル レッスン					
15:00											
15:30											
16:00											
16:30	キッズスク ール (KIDS・Jr 1・Jr2) 15:00~ 18:30	キッズスク ール (KIDS・Jr 1・Jr2) 15:00~18:30					キッズスク ール (KIDS・Jr 1・Jr2) 15:00~18:30				
17:00											
17:30											
18:00											
18:30											
19:00											
19:30	休館日 (キッズ スクールのみ 開講)										
20:00							【プール：19:50 CLOSE】				
20:30											
21:00						【プール：20:50 CLOSE】					

**フリー遊泳日**

4月：4/29(水),4/30(木)  
5月：5/2(土),5/3(日)

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。  
**スマイルアクアダンス実施日：4月7日、21日・5月5日、19**  
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。コーナー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きます場合があります。

