

2025年1月 / メガロス綱島 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						
	スクールプール						スクールプール						スクールプール						スクールプール						
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	
9:00	[9:00 OPEN]						[9:00 OPEN]						[9:00 OPEN]						[9:00 OPEN]						9:00
9:30																									9:30
10:00																									10:00
10:30	＜有料＞ スイムスクール 10:00~11:00 (初級) 秋山 (中級) 西潟						☆アクアダンス 10:05~10:35 【定員50名】 米田 幹子						＜有料＞ スイムスクール 10:00~11:00 (初級) 秋山 (上級) 久保田						＜有料＞ パーソナルレッスン 10:00~10:30 西潟						10:30
11:00																									11:00
11:30	＜有料＞ パーソナルレッスン 11:00~11:30 西潟						＜ベビースクール＞ 10:45~12:20 3コース						☆アクアシェイプ 11:05~11:35 【定員50名】 田中 ひとみ						◇クロール・背泳ぎ(入門) 11:35~11:55						11:30
12:00																									12:00
12:30	＜有料＞ REBORNS SWIM 12:10~ 13:10 西潟												＜有料イベント＞ マスターズサークル 12:00~13:00						◇フィンスイム 12:00~12:20						12:30
13:00							＜有料＞ スイムスクール 12:30~13:30 (中級) 野村 (上級) 秋山												＜有料イベント＞ プレミアムレッスン 【中級・上級】 12:30~13:30 遠藤						13:00
13:30	◇スイムトレーニング 13:10~13:40												◇平泳ぎ・バタフライ(応用) 13:15~13:35						◇すっきり肩腰膝 13:35~13:55			＜有料＞ パーソナルレッスン 13:30~14:00 秋山			13:30
14:00	＜キッズスクール＞ 13:40~15:00 キッズ 2コース						＜キッズスクール＞ 13:40~15:00 キッズ 2コース						＜キッズスクール＞ 13:40~15:00 キッズBB 2コース						☆アクアダンス 14:00~14:30 【定員 50名】 山本 恵子						14:00
14:30																									14:30
15:00	＜キッズスクール＞ 14:40~16:00 キッズ 3コース						＜キッズスクール＞ 14:40~16:00 キッズ 3コース						＜キッズスクール＞ 14:40~16:00 キッズ 3コース						＜キッズスクール＞ 14:40~16:00 キッズ 3コース						15:00
15:30																									15:30
16:00	＜キッズスクール＞ 15:40~17:00 ジュニア1 3コース						＜キッズスクール＞ 15:40~17:00 ジュニア1 3コース						＜キッズスクール＞ 15:40~17:00 ジュニア1 3コース						＜キッズスクール＞ 15:40~17:00 ジュニア1 3コース						16:00
16:30																									16:30
17:00	＜キッズスクール＞ 16:40~18:00 ジュニア2 4コース						＜キッズスクール＞ 16:40~18:00 ジュニア2 4コース						＜キッズスクール＞ 16:40~18:00 ジュニア2 4コース						＜キッズスクール＞ 16:40~18:00 ジュニア2 3コース						17:00
17:30																									17:30
18:00	＜キッズスクール＞ 17:40~19:00 ジュニア3 3コース						＜キッズスクール＞ 17:40~19:00 ジュニア3 3コース						＜キッズスクール＞ 17:40~19:00 ジュニア3 3コース						＜キッズスクール＞ 17:40~19:00 ジュニア3 3コース						18:00
18:30																									18:30
19:00																									19:00
19:30							＜有料＞ KAICA SEICA 19:00~ 20:00						＜有料＞ KAICA SEICA 19:00~ 20:00												19:30
20:00																									20:00
20:30													＜有料＞ スイム スクール 20:00~ 21:00 (中級) 野村						＜有料＞ スイム スクール 20:00~ 21:00 (上級) 久保田						20:30
21:00																			◇スイムトレーニング 21:00~21:30						21:00
21:30	◇スイムトレーニング 21:00~21:30																								21:30
22:00																									22:00
22:30																									22:30
23:00	【プール: 22:50 CLOSE】												【施設: 23:00 CLOSE】												23:00

2025年1月／メガロス綱島 アクアプログラムタイムスケジュール

	土曜日						日曜日						
	スクールプール						スクールプール						
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	
9:00	[9:00 OPEN]						[9:00 OPEN]						
9:30							<キッズスクール> 8:40~10:00 ジュニア2 3コース						
10:00													
10:30	☆アクアシェイプ 10:05~10:35 【定員50名】 石川由美子						<キッズスクール> 9:40~11:00 ジュニア1 3コース						
11:00	<ベビースクール> 10:45~12:20 4コース						<キッズスクール> 10:40~12:00 キッズ 3コース						
11:30													
12:00													
12:30							<有料> スイムスクール 12:00~13:00 (中級) 野村 (上級) 久保田						
13:00	<キッズスクール> 12:40~14:00 ジュニア1 3コース						<有料> スイムスクール (マスターズ) 西潟 13:00~14:00						
13:30													
14:00	<キッズスクール> 13:40~15:00 キッズ 4コース						◇フィンスイム 14:05~14:25						
14:30							<有料> パーソナルレッスン 14:25~14:55 久保田			<有料> パーソナルレッスン 14:25~14:55 野村			
15:00	<キッズスクール> 14:40~16:00 キッズ 4コース						<キッズスクール> 14:40~16:00 キッズ 2コース						
15:30													
16:00	<キッズスクール> 15:40~17:00 ジュニア1 3コース						<キッズスクール> 15:40~17:00 ジュニア1 2コース						
16:30													
17:00	<キッズスクール> 16:40~18:00 ジュニア2 4コース						<有料> KAICA SEICA 16:30~ 17:30						
17:30							<有料> KAICA SEICA 17:00~ 18:00						
18:00	<有料> KAICA SEICA 17:30~ 18:30												
18:30	<有料> KAICA SEICA 18:00~ 18:30			<有料> キッズ パーソナルレッスン 18:00~18:30 西潟									
19:00													
19:30													
20:00							【プール：19:50 CLOSE】 【施設：20:00 CLOSE】						
20:30													
21:00							【プール：20:50 CLOSE】 【施設：21:00 CLOSE】						

施設利用時の注意事項・ご案内

- *プールに入る際は必ずシャワーを浴び、お化粧や整髪料、汗をよく落としてからご入水ください。
- *身体の水を拭き取る為のタオルをご用意ください。
- *プールエリア内への電子機器の持ち込み、ご使用はご遠慮頂いております。
- *プール水槽内をご利用の際は、必ずキャップをご着用ください。
- *ウォーキングエリア、ジャグジー、マッサージプールはメガネ・時計を着用しご利用いただけます。
(破損した場合はお客さま負担になりますので予めご了承ください。)
- *ご案内しているコース帯は参加人数により変更する場合があります。

12月のフリー遊泳日

1月20日(月)

1月30日(木)

- ★無料プログラムが中止となります。
- ★スイムスクール・キッズスクール・ベビースクールは通常通り実施いたします。
- ★パーソナルレッスンは通常通り実施いたします。

アクアプログラム参加時の注意事項・ご案内

- *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、速やかに近隣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。)
- *定員制のプログラムに関しましては受付方法が異なります。
- *同種目で「入門系プログラム」と「応用系プログラム」併せてのご参加はご遠慮ください。
- *スイムスクールは(別料金)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。受付はフロントにておこなっております。
- *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。
- *担当者の変更がある場合があります。予めご了承ください。

コース利用について

下記時間帯、キッズ・ベビースクールの実施に伴いコース利用を変更いたします。
※ウォーキングコースは15mコースのみとなります。
ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。

月・火曜日	16:45~18:00
水曜日	15:45~18:00
土曜日	10:35~12:20/13:45~16:00/16:45~18:00
日曜日	9:00~12:00

ウォーキング	一方通行	一方通行	4キッズ・ベビースクール