

2025年12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 OPEN]							[9:00 OPEN]							[9:00 OPEN]							[9:00 OPEN]							9:00
																												9:30
																												10:00
＜有料＞ スイムスクール 10：00～11:00 （初級）秋山 （中級）西湖							☆アクアダンス 10:05～10:35 10月～【定員50名→60名】 米田 幹子							＜有料＞ スイムスクール 10:00～11:00 （初級）秋山 （上級）高木														10:30
														☆アクアシェイプ 11:05～11:35 10月～【定員50名→60名】 田中 ひとみ							11月度より種目変更 平泳ぎ・バタフライ(入門) →クロール・背泳ぎ(応用)							11:00
																					◇背泳ぎ・クロール(応用) 11:35～11:55							11:30
																					◇フィンスイム 12:00～12:20							12:00
＜有料＞ REBORNS SWIM 12:10～ 13:10 西湖														＜有料イベント＞ マスターズサークル 12:00～13:00														12:30
							＜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
◇スイムトレーニング 13:10～13:40														◇バタフライ・平泳ぎ(入門) 13:15～13:35							◇水中運動サークル (登録制) 13：35～13：55							13:30
														11月度より種目変更 クロール・背泳ぎ(応用) →平泳ぎ・バタフライ(入門)							☆アクアダンス 14：00～14：30 10月～【定員 50名→60名】 山本 恵子							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
														＜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) 渡邊							20:30
◇スイムトレーニング 21:00～21:30																					◇スイムトレーニング 21:00～21:30							21:00
																												21:30
																												22:00
																												22:30
[プール：22:50 CLOSE]							[施設：23:00 CLOSE]							[施設：23:00 CLOSE]														23:00

2025年12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												
10:00												
10:30	☆アクアシェイプ 10:05～10:35 10月～【定員50名→60名】 石川由美子											
11:00												
11:30												
12:00							<有料> スイムスクール 12:00～13:00 (中級) 野村 (上級) 渡邊					
12:30												
13:00							<有料> スイムスクール (マスターズ) 渡邊 13:00～14:00					
13:30												
14:00							◇フインスイム 14:05～14:25					
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】 【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<u>シャワー</u>を浴び、お化粧や整髪料、汗をよく落としてからてご入水ください。 ＊身体の水を拭き取る為の<u>タオル</u>をご用意ください。 ＊プールエリア内への<u>電子機器</u>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<u>キャップ</u>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<u>メガネ・時計</u>を着用して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
12月10日(水)、20日(土)
12月30日（火）～ 1月2日（金）は、年末年始休館日となります。 ※営業開始は、1月3日（土）9:00～20:00【短縮営業】となります。
12月29日(月)は祝日営業となります。 営業時間が異なりますのであらかじめご了承ください。 安全研修実施のため 一部コースを使用させていただく場合がございます。
★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、速やかにお近くのスイミングスタッフまで申し出ください。 (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分が過ぎる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～木曜日 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	キッズ・ベビースクール
--------	------	------	-------------