

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	【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) 高木						☆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		
11:00																												
11:30													☆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)								11:30	
12:00																												
12:30													＜有料イベント＞ マスターズサークル 12:00～13:00						◇フインスイム 12:00～12:20								12:30	
13:00																												
13:30	◇スイムトレーニング 13:10～13:40						＜有料＞ スイムスクール 12:30～13:30 (中級) 野村 (上級) 秋山						◇バタフライ・平泳ぎ(入門) 13:15～13:35						＜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								13:30	
14:00																												
14:30													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								14:30	
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	◇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								21:30
22:00																												
22:30																									22:30			
23:00	【プール : 22:50 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 (マスタース) 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
<p>＊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。</p> <p>＊ 身体の水を拭き取る為の<u>タオル</u>をご用意ください。</p> <p>＊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。</p> <p>＊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。</p> <p>＊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。)</p> <p>＊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。</p>

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
<p>＊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。)</p> <p>＊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。</p> <p>＊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。</p> <p>＊スイムスクールは（別料金）となります。</p> <p>＊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。</p> <p>＊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。</p> <p>＊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。</p>
コース利用について
<p>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。</p> <p>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</p>

ウォーキング			4キッズ・ベビースクール
	一方通行	一方通行	

2025年12月20日(土)・29日(月)／メガロス綱島 アクアプログラムタイムスケジュール

	12月20日(土) 特別アクア						12月29日(月) 短縮営業					
	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 OPEN】						【9:00 OPEN】					
9:00												
9:30												
10:00												
	☆①野村コーチラストアクア 10:05～10:35 【定員60名】											
10:30												
	☆②野村コーチラストアクア 10:40～11:10 【定員60名】											
11:00												
							◇バタフライ(入門) 11:20～11:40					
11:30												
12:00												
12:30							☆煩惱マスターズ(有料) 12:30～14:30					
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】 【施設：20:00 CLOSE】					
20:30												
21:00							【プール：20:50 CLOSE】 【施設：21:00 CLOSE】					

お知らせ
<div>12月20日(土)</div> <div>☆野村コーチラストアクア</div> <div>①10:05～10:35</div> <div>②10:40～11:10</div>
<div>12月29日(月)</div> <div>☆煩惱マスターズ(有料)</div> <div>12:30～14:30</div>
アクアプログラム参加方法
<div>①参加当日にプールカウンターにて受付をおこないます。</div> <div>②参加希望のプログラム参加台帳にお名前をご記入ください。</div> <div>③レッスン時間になりましたら、レッスンコースにお集まりください。</div> <div>④担当コーチがお名前をお呼びします。呼ばれた方からお入りください。</div> <div>※定員のあるプログラムは、レッスン開始1時間前より受付を行います。</div>
アクアプログラム参加時の注意事項・ご案内
<div>* 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。</div> <div>* レッスン開始後5分過ぎで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。</div> <div>* 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。)</div> <div>* 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。</div> <div>* 祝祭日は19時以降のプログラムが全て休講となります。</div> <div>* 成人水泳教室(別料金)となります。</div> <div>* 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。</div>
施設利用時の注意事項・ご案内
<div>* 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。</div> <div>* 身体の水けを拭き取る為のタオルをご用意ください。</div> <div>* 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。</div> <div>* 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。</div> <div>* プール水槽内は装飾品及びメガネ・時計等は外してからご利用ください。</div> <div>* お化粧・整髪料・汗等を落とす為に、必ず頭からシャワーを浴びてください。 水質維持にご協力お願い致します。</div> <div>* 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。予めご了承ください。</div> <div>★安全管理上、お声をかけさせていただく場合がございます。予めご了承ください。</div>