

## 2026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 |       |  |  |       |
| 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><br>スイムスクール<br>10:00~11:00<br>(初級) 秋山<br>(中級) 高木 |   |   | ☆アクアダンス<br>10:05~10:35<br>【定員60名】<br>米田 幹子           |   |   | <有料><br>スイムスクール<br>10:00~11:00<br>(初級) 秋山<br>(上級) 高木 |   |   |  |   |   | 10:30 |  |  |       |
| 11:00 |  |   |   |  |   |   | ☆アクアシェイプ<br>11:05~11:35<br>【定員60名】<br>田中 ひとみ         |   |   | ◇平泳ぎ・バタフライ(応用)<br>11:35~11:55                              |   |   |       |  |  | 11:00 |
| 11:30 |  |   |   |  |   |   |  |   |   | ◇フィンスイム<br>12:00~12:20                                     |   |   | 11:30 |  |  |       |
| 12:00 |  |   |   |  |   |   | <有料イベント><br>マスターズサークル<br>12:00~13:00                 |   |   |  |   |   | 12:00 |  |  |       |
| 12:30 |  |   |   | <有料><br>スイムスクール<br>12:30~13:30<br>(中級) 田中<br>(上級) 秋山 |   |   |  |   |   | <有料イベント><br>プレミアムレッスン<br>【中級・上級】<br>12:30~13:30<br>遠藤      |   |   | 12:30 |  |  |       |
| 13:00 | ◇スイムトレーニング<br>13:10~13:40                            |   |   |  |   |   | ◇クロール・背泳ぎ(入門)<br>13:15~13:35                         |   |   | ◇水中運動サークル<br>(登録制)<br>13:35~13:55                          |   |   | 13:00 |  |  |       |
| 13:30 |  |   |   |  |   |   |  |   |   | ☆アクアダンス<br>14:00~14:30<br>【定員60名】<br>山本 恵子                 |   |   | 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 |  |   |   |  |   |   |  |   |   | <有料><br>スイム<br>スクール<br>20:00~<br>21:00<br>(中・上<br>級)<br>田中 |   |   |       |  |  | 20:00 |
| 20:30 |  |   |   |  |   |   |  |   |   |  |   |   | 20:30 |  |  |       |
| 21:00 | ◇スイムトレーニング<br>21:00~21:30                            |   |   |  |   |   |  |   |   | ◇スイムトレーニング<br>21:00~21:30                                  |   |   | 21:00 |  |  |       |
| 21:30 |  |   |   |  |   |   |  |   |   |  |   |   | 21:30 |  |  |       |
| 22:00 |  |   |   |  |   |   |  |   |   |  |   |   | 22:00 |  |  |       |
| 22:30 |  |   |   |  |   |   |  |   |   |  |   |   | 22:30 |  |  |       |
| 23:00 | [プール: 22:50 CLOSE]<br>[施設: 23:00 CLOSE]              |   |   |  |   |   |  |   |   |  |   |   | 23:00 |  |  |       |

## 2026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 |   |   |   |   |   |
| 9:00  | 1  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1       | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9:30  |  |   |   |   |   |   |         |   |   |   |   |   |
| 10:00 |  |   |   |   |   |   |         |   |   |   |   |   |
| 10:30 | ☆アクアセイフ<br>10:05～10:35<br>【定員60名】<br>石川由美子 |   |   |   |   |   |         |   |   |   |   |   |
| 11:00 |  |   |   |   |   |   |         |   |   |   |   |   |
| 11:30 |  |   |   |   |   |   |         |   |   |   |   |   |
| 12:00 |  |   |   |   |   |   |         |   |   |   |   |   |
| 12:30 |  |   |   |   |   |   |         |   |   |   |   |   |
| 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 |  |   |   |   |   |   |         |   |   |   |   |   |
| 20:30 |  |   |   |   |   |   |         |   |   |   |   |   |
| 21:00 |  |   |   |   |   |   |         |   |   |   |   |   |

[プール : 19:50 CLOSE]  
[施設 : 20:00 CLOSE]

[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様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。

\* アクアスケジュールが変更となる場合がございます。  
事前にご案内させていただきますので、予めご了承ください。

### 1月のフリー遊泳日

**1月10日(土)、20日(火)**

**1月12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・ご協力をお願ひいたします。

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 | 4キッズ・ベビースクール |
|        |      |      |              |