

## 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	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 【定員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																									11:00
11:30													☆アクアシェイプ 11:05～11:35 【定員60名】 田中 ひとみ						◇平泳ぎ・バタフライ(応用) 11:35～11:55						11:30
12:00													＜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																			＜有料＞ スイムスクール 12:30～13:30 (中級) 田中 (上級) 秋山						
13:00	◇スイムトレーニング 13:10～13:40												◇クロール・背泳ぎ(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																			13:30						
14:00													☆アクアダンス 14：00～14：30 【定員60名】 山本 恵子						◇水中運動サークル (登録制) 13：35～13：55						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・上 級) 田中
20:30																									
21:00	◇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																			21:30						
22:00																									22:00
22:30																									
23:00	【プール：22:50 CLOSE】 【施 設：23:00 CLOSE】																								

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					
	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 【定員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) 田中 (上級) 渡邊					
12:30												
13:00							<有料> スイムスクール (マスタース) 田中 13:00～14:00					
13:30												
14:00							◇フィンスイム 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> <p>＊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。</p>

1月のフリー遊泳日
<p>1月10日(土)、20日(火)</p>
<p>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。</p>
<p>★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。</p>
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	