

## 2026年2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													
11:00																										
11:30	＜有料＞ パーソナルレッスン 11:00～11:30 秋山												☆アクアシェイプ 11:05～11:35 【定員60名】 田中 ひとみ													
12:00																										
12:30							＜有料＞ スイムスクール 12:30～13:30 （中級）田中 （上級）秋山						＜有料イベント＞ マスターズサークル 12:00～13:00						◇バタフライ・平泳ぎ(応用) 11:35～11:55							
13:00																										
13:30	◇スイムトレーニング 13:10～13:40												＜有料＞ パーソナルレッスン 13:05～13:35 渡邊						＜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							
14:00																										
14:30													◇費泳ぎ・クロール(入門) 13:15～13:35						◇水中運動サークル (登録制) 13:35～13:55						＜有料＞ パーソナルレッスン 13:30～14:00 田中	
15:00																										
15:30													☆アクアダンス 14:00～14:30 【定員60名】 山本 恵子													
16:00																										
16:30																										
17:00																										
17:30																										
18:00																										
18:30																										
19:00																										
19:30																										
20:00																										
20:30																			＜有料＞ スイム スクール 20:00～ 21:00 （中・上 級） 田中							
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							
22:00																										
22:30																										
23:00																										
	【プール：22:50 CLOSE】												【施設：23:00 CLOSE】													

2026年2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							◇フインスイム 14:05～14:25					
14:30							<有料> パーソナルレッスン 14:25～14:55 田中		<有料> パーソナルレッスン 14:25～14:55 渡邊			
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】											

整理券の配布  
は

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>＊<b>アクアスケジュールが変更となる場合がございます。</b> <b>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。</b></p>

2月のフリー遊泳日
<p><b>2月10日(火)</b></p> <p>2月11日(水)、23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。</p>
<p>アクアダンス、アクアシェイプ参加時の受付方法が変更となります！ 事前整理券の配布がなくなります。 水曜日実施のアクアシェイプは、通常通り事前整理券を配布いたします。</p>

<p><b>安全研修実施のため</b> <b>一部コースを使用させていただく場合がございます。</b></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分が過ぎても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。</p> <p>※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> <p>ターン練習は、15mウォーキングコース(5m以内)か、初心者コースのみ可能。 ※他のゲストへのご配慮をお願いいたします。</p>

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