

# 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								
9:00	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						9:00		
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6			
9:30																									9:30		
10:00	<b>&lt;有料&gt; スイムスクール 10:00~11:00 (初級) 秋山 (中級) 高木</b>						<b>☆アクアダンス 10:05~10:35 【定員60名】 米田 幹子</b>						<b>&lt;有料&gt; スイムスクール 10:00~11:00 (初級) 秋山 (上級) 高木</b>													10:00	
10:30																									10:30		
11:00	<有料> パーソナルレッスン 11:00~11:30 秋山																								11:00		
11:30																									11:30		
12:00																									12:00		
12:30																									12:30		
13:00							<b>&lt;有料&gt; スイムスクール 12:30~13:30 (中級) 田中 (上級) 秋山</b>						<b>☆アクアシェイプ 11:05~11:35 【定員60名】 田中 ひとみ</b>														13:00
13:30	<b>◇スイムトレーニング 13:10~13:40</b>						<b>◇背泳ぎ・クロール(入門) 13:15~13:35</b>						<b>&lt;有料&gt; パーソナルレッスン 13:05~13:35 遠藤</b>													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																									20:00		
20:30																									20:30		
21:00	<b>◇スイムトレーニング 21:00~21:30</b>																								21:00		
21:30																									21:30		
22:00																									22:00		
22:30																									22:30		
23:00	【プール：22:50 CLOSE】 【施設：23:00 CLOSE】																								23:00		

整理券の配布は  
いたしません！

整理券配布しま

整理券の配布は  
いたしません！

# 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		
9:00	1	2	3	4	5	6
9:30						
10:00						
10:30						
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						

整理券の配布は
  
☆アクアシェイプ  
10:05～10:35  
【定員60名】  
石川由美子

<有料>  
スイムスクール  
12:00～13:00  
(中級) 田中  
(上級) 渡邊
  
<有料>  
スイムスクール  
(マスター) 田中  
13:00～14:00
  
◇フィンスイム  
14:05～14:25
  
<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
  
【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。

## 2月のフリー遊泳日

### 2月10日(火)

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。

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。

**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。**

## 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

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。

