

2026年3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 OPEN]							[9:00 OPEN]							[9:00 OPEN]							[9:00 OPEN]							9:00
																												9:30
																												10:00
<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							<有料> KAICA SEICA 10:00～ 11:00							10:30
																												11:00
<有料> パーソナルレッスン 11:00～11:30 秋山							<ヘビースクール> 10:45～12:20 最大3コース ■3/3～プレ再開期間							☆アクアシェイプ 11:05～11:35 【定員60名】 田中 ひとみ														11:30
																					◇バタフライ・平泳ぎ (応用) 11:35～11:55							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
																					<有料イベント> プレミアムレッスン 【中級・上級】 12:30～13:30 遠藤							13:00
◇スイムトレーニング 13:10～13:40														◇背泳ぎ・クロール(入門) 13:15～13:35							<有料> パーソナルレッスン 13:05～13:35 高木							13:30
																												14:00
<キッズスクール> 14:00～15:00 キッズBB 最大2コース ■～3/9 安全オリエンテーション期間 ■3/23～プレ再開期間							<キッズスクール> 14:00～15:00 キッズBB 最大2コース ■～3/10 安全オリエンテーション期間 ■3/17～プレ再開期間							<キッズスクール> 14:00～15:00 キッズBB 最大2コース ■～3/11 安全オリエンテーション期間 ■3/18～プレ再開期間							☆アクアダンス 14:00～14:30 【定員60名】 山本 恵子							14:30
																					<キッズスクール> 15:00～16:00 キッズ 最大3コース ■～3/12安全オリエンテーション期間 ■3/19～プレ再開期間							15:00
<キッズスクール> 15:00～16:00 キッズ 最大3コース ■～3/9安全オリエンテーション期間 ■3/23～プレ再開期間							<キッズスクール> 15:00～16:00 キッズ 最大3コース ■～3/10安全オリエンテーション期間 ■3/17～プレ再開期間							<キッズスクール> 15:00～16:00 キッズ 最大3コース ■～3/11安全オリエンテーション期間 ■3/18～プレ再開期間														15:30
																					<キッズスクール> 16:00～17:00 ジュニア1 最大3コース ■～3/9安全オリエンテーション期間 ■3/23～プレ再開期間							16:00
<キッズスクール> 16:00～17:00 ジュニア1 最大3コース ■～3/9安全オリエンテーション期間 ■3/23～プレ再開期間							<キッズスクール> 16:00～17:00 ジュニア1 最大3コース ■～3/10安全オリエンテーション期間 ■3/17～プレ再開期間							<キッズスクール> 16:00～17:00 ジュニア1 最大3コース ■～3/11安全オリエンテーション期間 ■3/18～プレ再開期間							<キッズスクール> 16:00～17:00 ジュニア1 最大3コース ■～3/12安全オリエンテーション期間 ■3/19～プレ再開期間							16:30
																												17:00
<キッズスクール> 17:00～18:00 ジュニア2 最大4コース ■～3/9安全オリエンテーション期間 ■3/23～プレ再開期間							<キッズスクール> 17:00～18:00 ジュニア2 最大4コース ■～3/10安全オリエンテーション期間 ■3/17～プレ再開期間							<キッズスクール> 17:00～18:00 ジュニア2 最大4コース ■～3/11安全オリエンテーション期間 ■3/18～プレ再開期間							<キッズスクール> 17:00～18:00 ジュニア2 最大3コース ■～3/12安全オリエンテーション期間 ■3/19～プレ再開期間							17:30
																												18:00
<キッズスクール> 18:00～19:00 ジュニア3 最大3コース ■～3/9安全オリエンテーション期間 ■3/23～プレ再開期間							<キッズスクール> 18:00～19:00 ジュニア3 最大3コース ■～3/10安全オリエンテーション期間 ■3/17～プレ再開期間							<キッズスクール> 18:00～19:00 ジュニア3 最大3コース ■～3/11安全オリエンテーション期間 ■3/18～プレ再開期間							<キッズスクール> 18:00～19:00 ジュニア3 最大3コース ■～3/12安全オリエンテーション期間 ■3/19～プレ再開期間							18:30
																												19:00
							<有料> KAICA SEICA 19:00～ 20:00																					19:30
														<有料> KAICA SEICA 19:00～ 20:00														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
																												22:00
																												22:30
																												23:00
[プール: 22:50 CLOSE]							[施設: 23:00 CLOSE]																					23:00

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							<キッズスクール> 9:00～10:00 ジュニア2 最大3コース ■～3/15安全オリエンテーション期間 ■3/22～プレ再開期間					
10:00	☆アクアシェイプ 10:05～10:35 【定員60名】 石川由美子						<キッズスクール> 10:00～11:00 ジュニア1 最大3コース ■～3/15安全オリエンテーション期間 ■3/22～プレ再開期間					
10:30	<ベビースクール> 10:45～12:20 最大4コース ■3/3～プレ再開期間						<キッズスクール> 11:00～12:00 キッズ 最大3コース ■～3/15安全オリエンテーション期間 ■3/22～プレ再開期間					
11:00							<キッズスクール> 11:00～12:00 キッズ 最大3コース ■～3/15安全オリエンテーション期間 ■3/22～プレ再開期間					
11:30	<ベビースクール> 10:45～12:20 最大4コース ■3/3～プレ再開期間						<キッズスクール> 11:00～12:00 キッズ 最大3コース ■～3/15安全オリエンテーション期間 ■3/22～プレ再開期間					
12:00							<キッズスクール> 11:00～12:00 キッズ 最大3コース ■～3/15安全オリエンテーション期間 ■3/22～プレ再開期間					
12:30	<ベビースクール> 10:45～12:20 最大4コース ■3/3～プレ再開期間						<キッズスクール> 11:00～12:00 キッズ 最大3コース ■～3/15安全オリエンテーション期間 ■3/22～プレ再開期間					
13:00							<キッズスクール> 11:00～12:00 キッズ 最大3コース ■～3/15安全オリエンテーション期間 ■3/22～プレ再開期間					
13:30	<キッズスクール> 13:00～14:00 ジュニア1 最大3コース ■～3/14安全オリエンテーション期間 ■3/21～プレ再開期間						<キッズスクール> 13:00～14:00 ジュニア1 最大3コース ■～3/14安全オリエンテーション期間 ■3/21～プレ再開期間					
14:00	<キッズスクール> 14:00～15:00 キッズ 最大4コース ■～3/14安全オリエンテーション期間 ■3/21～プレ再開期間						<キッズスクール> 13:00～14:00 ジュニア1 最大3コース ■～3/14安全オリエンテーション期間 ■3/21～プレ再開期間					
14:30	<キッズスクール> 14:00～15:00 キッズ 最大4コース ■～3/14安全オリエンテーション期間 ■3/21～プレ再開期間						<キッズスクール> 13:00～14:00 ジュニア1 最大3コース ■～3/14安全オリエンテーション期間 ■3/21～プレ再開期間					
15:00	<キッズスクール> 15:00～16:00 キッズ 最大4コース ■～3/14安全オリエンテーション期間 ■3/21～プレ再開期間						<キッズスクール> 15:00～16:00 キッズ 最大4コース ■～3/14安全オリエンテーション期間 ■3/21～プレ再開期間					
15:30	<キッズスクール> 15:00～16:00 キッズ 最大4コース ■～3/14安全オリエンテーション期間 ■3/21～プレ再開期間						<キッズスクール> 15:00～16:00 キッズ 最大4コース ■～3/14安全オリエンテーション期間 ■3/21～プレ再開期間					
16:00	<キッズスクール> 16:00～17:00 ジュニア1 最大3コース ■～3/14安全オリエンテーション期間 ■3/21～プレ再開期間						<キッズスクール> 16:00～17:00 ジュニア1 最大3コース ■～3/14安全オリエンテーション期間 ■3/21～プレ再開期間					
16:30	<キッズスクール> 16:00～17:00 ジュニア1 最大3コース ■～3/14安全オリエンテーション期間 ■3/21～プレ再開期間						<キッズスクール> 16:00～17:00 ジュニア1 最大3コース ■～3/14安全オリエンテーション期間 ■3/21～プレ再開期間					
17:00	<キッズスクール> 17:00～18:00 ジュニア2 最大4コース ■～3/14安全オリエンテーション期間 ■3/21～プレ再開期間						<キッズスクール> 16:00～17:00 ジュニア1 最大3コース ■～3/14安全オリエンテーション期間 ■3/21～プレ再開期間					
17:30	<キッズスクール> 17:00～18:00 ジュニア2 最大4コース ■～3/14安全オリエンテーション期間 ■3/21～プレ再開期間						<キッズスクール> 16:00～17:00 ジュニア1 最大3コース ■～3/14安全オリエンテーション期間 ■3/21～プレ再開期間					
18:00	<キッズスクール> 17:00～18:00 ジュニア2 最大4コース ■～3/14安全オリエンテーション期間 ■3/21～プレ再開期間						<キッズスクール> 16:00～17:00 ジュニア1 最大3コース ■～3/14安全オリエンテーション期間 ■3/21～プレ再開期間					
18:30	<キッズスクール> 17:00～18:00 ジュニア2 最大4コース ■～3/14安全オリエンテーション期間 ■3/21～プレ再開期間						<キッズスクール> 16:00～17:00 ジュニア1 最大3コース ■～3/14安全オリエンテーション期間 ■3/21～プレ再開期間					
19:00	<キッズスクール> 17:00～18:00 ジュニア2 最大4コース ■～3/14安全オリエンテーション期間 ■3/21～プレ再開期間						<キッズスクール> 16:00～17:00 ジュニア1 最大3コース ■～3/14安全オリエンテーション期間 ■3/21～プレ再開期間					
19:30	<キッズスクール> 17:00～18:00 ジュニア2 最大4コース ■～3/14安全オリエンテーション期間 ■3/21～プレ再開期間						<キッズスクール> 16:00～17:00 ジュニア1 最大3コース ■～3/14安全オリエンテーション期間 ■3/21～プレ再開期間					
20:00	<キッズスクール> 17:00～18:00 ジュニア2 最大4コース ■～3/14安全オリエンテーション期間 ■3/21～プレ再開期間						<キッズスクール> 16:00～17:00 ジュニア1 最大3コース ■～3/14安全オリエンテーション期間 ■3/21～プレ再開期間					
20:30	<キッズスクール> 17:00～18:00 ジュニア2 最大4コース ■～3/14安全オリエンテーション期間 ■3/21～プレ再開期間						<キッズスクール> 16:00～17:00 ジュニア1 最大3コース ■～3/14安全オリエンテーション期間 ■3/21～プレ再開期間					
21:00	<キッズスクール> 17:00～18:00 ジュニア2 最大4コース ■～3/14安全オリエンテーション期間 ■3/21～プレ再開期間						<キッズスクール> 16:00～17:00 ジュニア1 最大3コース ■～3/14安全オリエンテーション期間 ■3/21～プレ再開期間					

整理券の配布は
いたしません！

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。
- * 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さま負担になりますので予めご了承ください。)

【プールご利用の皆様へ】

2026年2月16日（月）より
ベビー・キッズスイミングスクールを再開いたします。
再開に伴い一部コース利用制限がございます。
ご理解ご協力の程、よろしくお願いいたします。

3月20日(金・祝)は特別営業日となります。
会員種別を問わず施設のご利用が可能です。
プールエリア利用可能時間 9:00～19:50

3月のフリー遊泳日

3月10日(火)・3月30日(月)
3月20日(金・祝)は特別営業日となります。

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。

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分が過ぎても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・ベビースクールの準備・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 10：35～12：20/12：45～18：00
日曜日 9：00～12：00/14：45～17：00

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。

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
--------	------	------	--------------