

# 2026年7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	<有料> スイムスクール 10:00~11:00 (初級) 秋山 (中級) 高木 ■最大3コース使用させていただきます						☆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						<ベビースクール> 10:45~12:20 最大3コース						☆アクアシェイプ 11:05~11:35 【定員60名】 田中 ひとみ						<キッズスクール> 10:30~11:30 キッズ アスク保育園 最大2コース												
11:30																															
12:00	◇スイムトレーニング 13:10~13:40						<有料> スイムスクール 12:30~13:30 (中級) 田中 日下部 (上級) 秋山 ■最大3コース使用させていただきます						<有料イベント> マスターズサークル 12:00~13:00						◇コントロール・背泳ぎ(入門) 11:35~11:55												
12:30																															
13:00	<キッズスクール> 14:00~15:00 キッズBB 最大3コース						<キッズスクール> 14:00~15:00 キッズBB 最大3コース						<キッズスクール> 14:00~15:00 キッズBB 最大3コース						<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																															
14:00	◇すっきり肩・腰・膝 13:35~13:55						<キッズスクール> 15:00~16:00 キッズ 最大4コース						<キッズスクール> 15:00~16:00 キッズ 最大4コース						<キッズスクール> 15:00~16:00 キッズ 最大4コース						☆アクアダンス 14:00~14:30 【定員60名】 山本 恵子						
14:30																															
15:00	<キッズスクール> 16:00~17:00 ジュニア1 最大4コース						<キッズスクール> 16:00~17:00 ジュニア1 最大4コース						<キッズスクール> 16:00~17:00 ジュニア1 最大4コース						<キッズスクール> 16:00~17:00 ジュニア1 最大4コース												
15:30																															
16:00	<キッズスクール> 17:00~18:00 ジュニア2 最大4コース						<キッズスクール> 17:00~18:00 ジュニア2 最大4コース						<キッズスクール> 17:00~18:00 ジュニア2 最大4コース						<キッズスクール> 17:00~18:00 ジュニア2 最大4コース												
16:30																															
17:00	<キッズスクール> 18:00~19:00 ジュニア3 最大4コース						<キッズスクール> 18:00~19:00 ジュニア3 最大4コース						<キッズスクール> 18:00~19:00 ジュニア3 最大4コース						<キッズスクール> 18:00~19:00 ジュニア3 最大4コース												
17:30																															
18:00	<有料> KAICA SEICA 19:00~20:00						<キッズスクール> 19:00~21:30						<有料> KAICA SEICA 19:00~20:00						<キッズスクール> 20:00~21:00 (中上級) 田中												
18:30																															
19:00	<キッズスクール> 21:00~21:30						<キッズスクール> 21:00~21:30						<キッズスクール> 21:00~21:30						<キッズスクール> 21:00~21:30												
19:30																															
20:00	<キッズスクール> 21:00~21:30						<キッズスクール> 21:00~21:30						<キッズスクール> 21:00~21:30						<キッズスクール> 21:00~21:30												
20:30																															
21:00	<キッズスクール> 21:00~21:30						<キッズスクール> 21:00~21:30						<キッズスクール> 21:00~21:30						<キッズスクール> 21:00~21:30												
21:30																															
22:00	<キッズスクール> 21:00~21:30						<キッズスクール> 21:00~21:30						<キッズスクール> 21:00~21:30						<キッズスクール> 21:00~21:30												
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！

整理券配布します！

整理券の配布は  
いたしません！

2026年7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	☆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> 9:00～10:00 ジュニア2 最大4コース					
10:00							<キッズスクール> 10:00～11:00 ジュニア1 最大4コース					
10:30	<ベビースクール> 10:45～12:20 最大4コース						<キッズスクール> 11:00～12:00 キッズ 最大4コース					
11:00							<有料> スイムスクール 12:00～13:00 (中級) 田中 梅村 (上級) 渡邊					
11:30	<キッズスクール> 13:00～14:00 ジュニア1 最大4コース						<有料> スイムスクール (マスターズ) 田中 13:00～14:00					
12:00							◇フィン swim 14:05～14:25					
12:30	<キッズスクール> 14:00～15:00 キッズ 最大4コース						<キッズスクール> 15:00～16:00 キッズ 最大4コース					
13:00							<キッズスクール> 16:00～17:00 ジュニア1 最大4コース					
13:30	<キッズスクール> 17:00～18:00 ジュニア2 最大4コース						<有料> KAICA SEICA 16:30～ 17:30					
14:00							<有料> KAICA SEICA 17:00～ 18:00					
14:30	<有料> KAICA SEICA 18:00～ 18:30						<有料> KAICA SEICA 17:30～ 18:30					
15:00							<有料> キッズ パーソナルレッスン 18:00～18:30					
15:30	<有料> KAICA SEICA 18:00～ 18:30						[プール：19:50 CLOSE] [施設：20:00 CLOSE]					
16:00							[プール：20:50 CLOSE] [施設：21:00 CLOSE]					
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  
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てご入水ください。  
 \*プールエリア内へのスマートフォンの持ち込み、ご使用はご遠慮ください。  
 \*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。)  
 \*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。

**【プールご利用の皆様へ】**

**再開に伴い一部コース利用制限がございます。**  
**下記時間帯、キッズ・ベビースクールの準備・実施・片付けに伴い**  
**コース利用を変更いたします。**  
**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 15:45～18:10**  
**土曜日 10:35～12:20/12:40～18:10**  
**日曜日 9:00～12:00/14:45～17:10**

**7月のフリー遊泳日**

**7月20日(月)・7月30日(木)**

**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 15:45～18:10**  
**土曜日 10:35～12:20/12:40～18:10**  
**日曜日 9:00～12:00/14:45～17:10**

**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
--------	------	------	--------------