2026年11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

スクールプール　1 2 3 4 5 6

【9:00 OPEN】

- <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
- <有料>パーソナルレッスン 11:00~11:30 秋山
- ◇スイムトレーニング 13:10~13:40
- <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>15:00~16:00 キッズ 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>17:00~18:00 ジュニア2 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
- ◇スイムトレーニング 21:00~21:30

火曜日

スクールプール　1 2 3 4 5 6

【9:00 OPEN】

整理券の配布はいたしません！

- ☆アクアダンス 10:05~10:35 【定員60名】 米田 幹子
- <ベビースクール>10:45~12:20 最大3コース
- <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
- <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>15:00~16:00 キッズ 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>17:00~18:00 ジュニア2 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
- <有料>KAICA SEICA 19:00~20:00

水曜日

スクールプール　1 2 3 4 5 6

【9:00 OPEN】

整理券の配布はいたしません！

- <有料>スイムスクール 10:00~11:00（初級）秋山（上級）高木
- ☆アクアシェイプ 11:05~11:35 【定員60名】 田中 ひとみ
- <有料イベント>マスターズサークル 12:00~13:00
- ◇クロール・背泳ぎ（応用） 13:15~13:35
- <有料>パーソナルレッスン 13:05~13:35 渡邉
- <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>15:00~16:00 キッズ 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>17:00~18:00 ジュニア2 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
- <有料>KAICA SEICA 19:00~20:00

木曜日

スクールプール　1 2 3 4 5 6

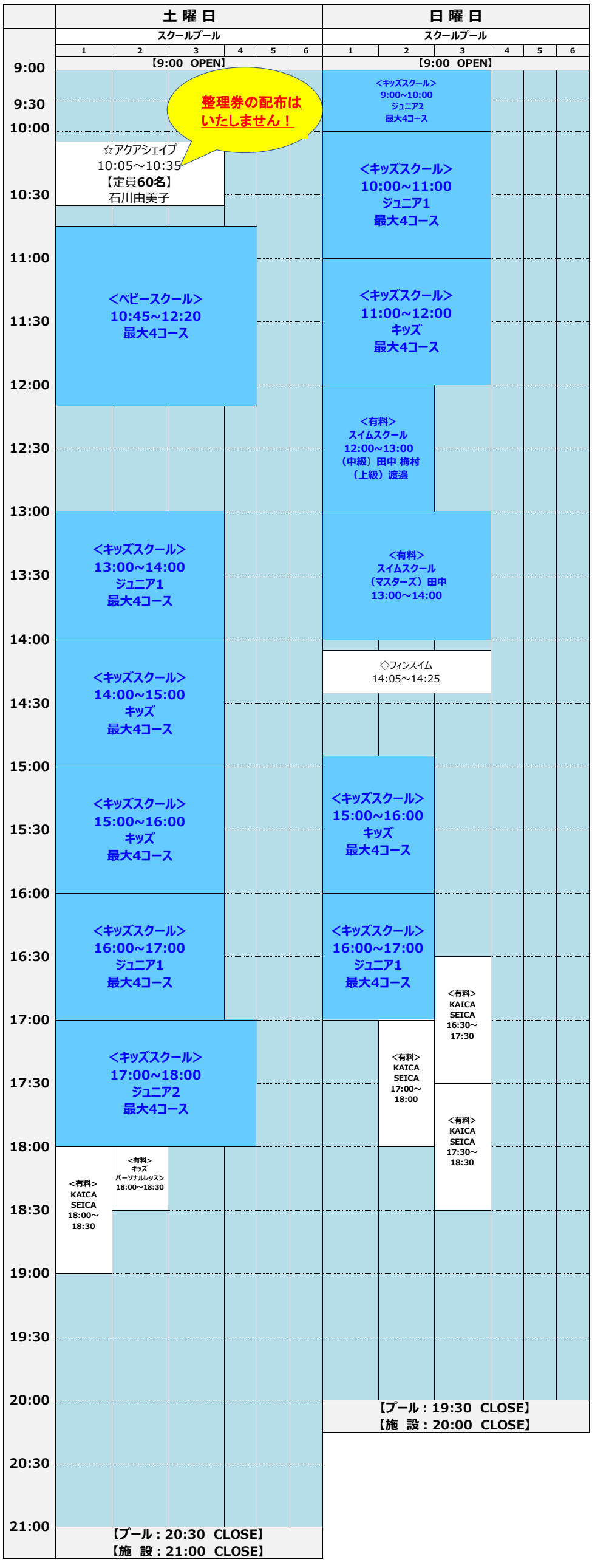
【9:00 OPEN】

整理券の配布はいたしません！

- <有料>KAICA SEICA 10:00~11:00
- <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
- ◇平泳ぎ・バタフライ(入門) 11:35~11:55
- ◇フィンスイム 12:00~12:20
- <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
- ◇すっきり肩・腰・膝 13:35~13:55
- <有料>パーソナルレッスン 13:30~14:00 田中
- ☆アクアダンス 14:00~14:30 【定員60名】 山本　恵子
- <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>16:00~17:00 ジュニア1 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>18:00~19:00 ジュニア3 最大4コース
- <有料>スイムスクール 20:00~21:00（中上級）田中
- ◇スイムトレーニング 21:00~21:30

【プール：22:30　CLOSE】　　【施　設：23:00　CLOSE】

2026年11月／メガロス綱島　アクアプログラムタイムスケジュール



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

10月のフリー遊泳日

11月10日(火)･11月30日(月)

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	キッズ・ベビースクール4コース