2026年4月　メガロス大和　アクアプログラムタイムスケジュール

月曜日

クロール　スクールプール 1 2 3 4 5 6　メンバープール 1 2

【8：30 OPEN】

- すっきり肩・腰・膝 10：05～10：25
- アクアシェイプ 10：30～11：00 山本 恵子
- クロール・背泳ぎ／入門 11：05～11：25
- パーソナルレッスン 11:00～11:30 有川
- クロール・背泳ぎ／応用 11：35～11：55
- マスターズサークル（有料登録制） 12：00～13：00 大川
- スイムスクール（有料登録制） 13：00～14：00 初級 佐久間 中級 峯松 上級 有川
- <キッズスクール> KIDS 14：45～16：00
- 大和市運動教室（登録者のみ） 14：30～15：40
- <キッズスクール> Jr.1 16：00～17：00
- <キッズスクール> Jr.2 17：00～18：00
- 選手クラス 18：00～20：00
- <キッズスクール> Jr.3 18:00～19:00
- スイムスクール（有料登録制） 19：30～20：30 初中級 葛西 上級 久家
- マスターズクラス（有料登録制） 20:40～21:40 葛西

火曜日

クロール　スクールプール 1 2 3 4 5 6　メンバープール 1 2

【8：30 OPEN】

- スイムスクール（有料登録制） 9：30～10：30 初級 畑野 中級 有川 上級 武田
- ベビースクール 10：30～11：30
- クロール・背泳ぎ／応用 11：40～12：00
- スイムトレーニング 12：10～12：40
- ★アクアダンス 12：55～13：25 中谷 一江
- ★Aichi Basic 13：30～13：50 中谷 一江
- <キッズスクール> KIDS 14：45～16：00
- <キッズスクール> Jr.1 16：00～17：00
- <キッズスクール> Jr.2 17：00～18：00
- 選手クラス 18：00～19：30
- <キッズスクール> Jr.3 18:00～19:00
- アクアダンス30 20:00～20:30 桜沢 畑大

水曜日

平泳ぎ　スクールプール 1 2 3 4 5 6　メンバープール 1 2

【8：30 OPEN】

- T-Crush 10：00～10：30 大川 悠太
- 平泳ぎ・バタフライ／入門 11：05～11：25
- パーソナルレッスン 11：00～11：30 大川
- フィンスイム【定員20名】 11：35～11：55
- ★アクアシェイプ【定員75名】 12：20～12：50 中村 久美子
- マスターズクラス（有料登録制） 13:00～14:00 大川・加藤
- REBORNS SWIM（有料登録制） 13：00～14：00 畑野
- <キッズスクール> KIDS 14：55～16：00
- <キッズスクール> Jr.1 16：00～17：00
- <キッズスクール> Jr.2 17：00～18：00
- 選手クラス 18：00～20：30
- <キッズスクール> Jr.3 18:00～19:00
- T-Crush 20:40～21:10 桜沢 畑大

木曜日

クロール　スクールプール 1 2 3 4 5 6　メンバープール 1 2

【8：30 OPEN】

- スマイルアクアダンス 9：30～10：00 峯松 甘夏
- クロール・背泳ぎ／入門 10：10～10：30
- ベビースクール 10：30～11：30
- ★アクアアドバンス 12：25～12：55 坂口 典子
- スイムスクール（有料登録制） 13：00～14：00 初級 峯松 中級 桜沢・荒井 上級 大川
- <キッズスクール> KIDS 14：45～16：00
- <キッズスクール> Jr.1 16：00～17：00
- <キッズスクール> Jr.2 17：00～18：00
- 選手クラス 18：00～19：30
- <キッズスクール> Jr.3 18:00～19:00
- スイムスクール(仮)（有料登録制） 19：30～20：30 初級 加藤 中級 桜沢 上級 久家
- REBORNS SWIM（有料登録制） 20：00～21：00 有川

【プール：22：50 CLOSE】　【施 設：23：00 CLOSE】

土曜日

スイムスクール体験受付中　スクールプール 1 2 3 4 5 6　メンバープール 1 2

【8：30 OPEN】

- 選手クラス ～9：30
- ベビースクール 10：30～11：30
- ★アクアダンス 11：45～12：15 萬代 昌弘
- <キッズスクール> Jr.1 12：20～13：30
- <キッズスクール> KIDS 13：30～14：30
- <キッズスクール> KIDS 14：30～15：30
- <キッズスクール> Jr.1 15：30～16：30
- <キッズスクール> Jr.2 16：30～17：30
- 選手クラス 17：30～19：00
- <キッズスクール> Jr.3 17:30～18:30
- マスターズサークル（有料登録制） 19：00～20：00 北原

【プール：20：50 CLOSE】
【施 設：21：00 CLOSE】

日曜日

スクールプール 1 2 3 4 5 6　メンバープール 1 2

【10：00 OPEN】

- <キッズスクール> Jr.1 10：00～11：00
- <キッズスクール> KIDS 11：00～12：00
- <キッズスクール> Jr.2/Jr.3 12：00～13：15
- <キッズスクール> Jr.1 13：15～14：15
- アクアシェイプ 15：00～15：30 石井 俊太郎
- スイムトレーニング 15：40～16：10

【プール：19：50 CLOSE】
【施 設：20：00 CLOSE】

今月のフリー遊泳日

4月12日（日）
4月15日（水）
4月28日（火）

※無料プログラムがお休みの日です。
イベントを行う場合がございます。
予めご了承ください。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

水　12：20～　アクアシェイプ
木　12：25～　アクアアドバンス
日　15：00～　アクアシェイプ

左記プログラムに関しましては
フリー遊泳日でも実施
となりますので
お気を付けください。

アクアビクス・フィンスイム参加方法

①プールカウンターにてプログラム台帳にお名前をご記入ください。
②開始時間になりましたら、プールサイドまでお越しください。

※　定員管理の為、各アクアビクス・フィンスイムのみ台帳にご記入ください。

アクアプログラム参加時の注意事項・ご案内

＊同種目で「入門プログラム」と「応用プログラム」併せてのご参加はご遠慮ください。
＊レッスン開始後、5分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。
＊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、早急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。
＊スイムスクール・REBORNS SWIM・マスターズサークル・マスターズクラス・SEICAは登録制（別料金）となります。
＊パーソナルレッスンは事前にメインフロントにて空き枠をご確認の上、ご入金後ご参加ください。
＊レッスン担当コーチは変更となる場合があります。予めご了承ください。

＊プログラム実施時は1コース当たりの人数を15名以内と設定いたします。
＊アクアビクスの定員は先着最大60名とさせていただきます。

施設利用時の注意事項・ご案内

＊プールご利用前・トイレご使用後には必ずシャワーを浴びていただきますようご協力お願いいたします。
尚、プールご利用の際はお化粧・整髪料は落とし、貴金属類は外していただきますようご協力ください。
＊ご案内しておりますコース帯はプール利用状況により変更する場合がございます。
＊祝祭日は10：30以前・19：00以降のレッスンは休講となります。
＊掲載されていないイベントが急遽開催する場合がございます。予めご了承ください。

今月のスクール休講日

29日(水)、30日(木)