

2024年12月9日～12月15日 / メガロス横浜天王町 特別アクアプログラムタイムスケジュール

	12月9日 月曜日								12月10日 火曜日								12月11日 水曜日								12月13日 木曜日								
	スクールプール				メンバープール				スクールプール				メンバープール				スクールプール				メンバープール				スクールプール				メンバープール				
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3
8:30	【8:30 OPEN】								【8:30 OPEN】								【8:30 OPEN】								【8:30 OPEN】								
9:00									ウォーキング コース 8:30～ 9:55								ウォーキング コース 8:30～ 9:55																
9:30																																	
10:00									アクアシェイプ30 10:00～10:30 田中 ひとみ								アクアダンス30 10:00～10:30 遠藤 亜紀子																
10:30																	リボーンズ スクール (有料登録制) 10:30～11:30 長岡																
11:00	アクアアドバンス30 11:00～11:30 石川 由美子								ベビースクール 11:00～12:00				大人短期教室 ～バタフライ～ (有料登録制) 11:00～ 12:00								ベビースクール 11:00～12:00												
11:30	リボーンズ スクール (有料登録制) 11:30～ 12:30 鈴木つ												クロール・背泳ぎ 入門 11:35～11:55 小野				クロール・背泳ぎ 応用 11:35～11:55 長岡																
12:00	フィンスイム 12:05～12:25 小野								平泳ぎ・バタフライ 入門 12:05～12:25 石高				平泳ぎ・バタフライ 応用 12:05～12:25 大久保				スイムトレーニング30 12:00～12:30 横山				フィンスイム 12:05～12:25 及川				スイムトレーニング30 12:00～12:30 大久保				PL (有料) 石高				
12:30	スイムスクール (有料登録制) 12:30～13:30 初級 大久保 上級 高橋				PL (有料) 石高				スイムスクール (有料登録制) 12:30～13:30 初級 青木 中級 及川 上級 大久保								スイムスクール (有料登録制) 12:30～13:30 初級 及川 上級 小野				PL (有料) 長岡				スイムスクール (有料登録制) 12:30～13:30 初級 石高 中級 横山 上級 鈴木つ				PL (有料) 長岡				
13:00	PL (有料) 鈴木				PL (有料) 高橋				PL (有料) 石高				PL (有料) 大久保				PL (有料) 横山								PL (有料) 鈴木				PL (有料) 横山				
13:30	PL (有料) 鈴木				PL (有料) 高橋				PL (有料) 石高				PL (有料) 大久保				PL (有料) 横山								PL (有料) 鈴木				PL (有料) 横山				
14:00	PL (有料) 鈴木				PL (有料) 高橋				PL (有料) 石高				PL (有料) 大久保				PL (有料) 横山								PL (有料) 鈴木				PL (有料) 横山				
14:30	高橋																																
15:00	<キッズスクール> キッズクラス								<キッズスクール> キッズクラス								<キッズスクール> キッズクラス								<キッズスクール> キッズクラス								
15:30	<キッズスクール> キッズクラス								<キッズスクール> キッズクラス								<キッズスクール> キッズクラス								<キッズスクール> キッズクラス								
16:00	<キッズスクール> ジュニア1								<キッズスクール> ジュニア1								<キッズスクール> ジュニア1								<キッズスクール> ジュニア1								
16:30	<キッズスクール> ジュニア1								<キッズスクール> ジュニア1								<キッズスクール> ジュニア1								<キッズスクール> ジュニア1								
17:00	<キッズスクール> ジュニア2								<キッズスクール> ジュニア2								<キッズスクール> ジュニア2								<キッズスクール> ジュニア2								
17:30	<キッズスクール> ジュニア2								<キッズスクール> ジュニア2								<キッズスクール> ジュニア2								<キッズスクール> ジュニア2								
18:00	<キッズスクール> ジュニア3								<キッズスクール> ジュニア3								<キッズスクール> ジュニア3								<キッズスクール> ジュニア3								
18:30	<キッズスクール> ジュニア3								<キッズスクール> ジュニア3								<キッズスクール> ジュニア3								<キッズスクール> ジュニア3								
19:00																	スイムスクール (有料登録制) 19:00～20:00 初級 渡辺 中級 横山 上級 高橋								スイムスクール (有料登録制) 19:30～20:30 初級 石高 中級 横山 上級 小野								
19:30									トライアスロンスクール (有料登録制) 19:30～20:45								フィンスイム 20:05～20:25 渡辺																
20:00																																	
20:30																																	
21:00									スイムトレーニング30 21:00～21:30 渡辺								マスターズサークル (有料登録制) 21:00～22:00 高橋																
21:30																																	
22:00																																	
22:30																																	
23:00	【プール: 22:50 CLOSE】																【施設: 23:00 CLOSE】																

2024年12月9日～12月15日 / メガロス横浜天王町 特別アクアプログラムタイムスケジュール

	12月14日 土曜日								12月15日 日曜日							
	スクールプール				メンバープール				スクールプール				メンバープール			
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
	【8:30 OPEN】								【8:30 OPEN】							
8:30																
9:00	KAICA 8:30～9:30															
9:30									<キッズスクール> ジュニア2							
10:00	<キッズスクール> キッズクラス															
10:30									<キッズスクール> ジュニア1							
11:00	ベビースクール 10:30～11:30															
11:30	キッズスクール 短期教室① 11:30～12:30				マスタースクール (有料登録制) 11:30～12:30 小野				<キッズスクール> キッズクラス							
12:00									<キッズスクール> キッズクラス							
12:30																
13:00	<キッズスクール> ジュニア2								キッズスクール 短期教室① 13:00～14:00				PL (有料) キッズ			
13:30	<キッズスクール> キッズクラス												PL (有料) キッズ			
14:00									KAICA							
14:30	<キッズスクール> キッズクラス								14:00～15:00 PL (有料) 小野							
15:00	<キッズスクール> キッズクラス								スイムスクール (有料登録制) 15:00～16:00 マスタースクール 上原							
15:30	<キッズスクール> ジュニア1															
16:00									KAICA				KAICA			
16:30	<キッズスクール> ジュニア2								16:00～17:00				16:00～17:00			
17:00																
17:30	<キッズスクール> ジュニア3															
18:00																
18:30																
19:00																
19:30																
20:00									【プール：19:50 CLOSE】 【施設：20:00 CLOSE】							
20:30																
21:00	【プール：20:50 CLOSE】 【施設：21:00 CLOSE】															

フリー遊泳日

12月12日 (木)
12月17日 (火)
12月25日 (水)

1月9日 (木)
1月13日 (月・祝)
1月22日 (水)

アクアプログラム参加方法

- ① プールカウンターにて台帳にお名前を記入し、事前受付を行います。(ファン系(アクア)・有料プログラムは除く)
※2回目以降のご参加は、レ点チェックになります
- ② レッスン前後の準備運動、水分補給は十分に行い、脈・血圧を確認し、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、無理をせずレッスンのご参加をお控えください
- ③ レッスン開始時間になりましたらスクールプールにお集まりください
- ④ レッスン開始5分過ぎてからのレッスンへのご参加は安全管理上ご遠慮ください

【重要】アクアダンスにご参加の皆様へ
2023年5月8日(月)より定員を設定を廃止させていただきました。
整理券の配布も廃止となります。レッスン開始時刻までにプールサイドへお越しください。

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5分が過ぎて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キャスト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・マスタースクールは登録制(別料金)となります。
- * パーソナルレッスン、ハイドロトーンは事前予約制(別料金)となります。
2階メインフロントまたはお電話にてご予約ください
- * 泳法レッスンは各月で種目を交代いたします。1ヶ月1クールレッスンとなります。

※フインスイムの定員は20名までとなりました。
ご参加のお客様は忘れずに台帳への記入をお願いします。

施設利用時の注意事項・ご案内

- * 運動中は鍵を身に付けてください。
- * プールに入る前、トイレ使用后、ミストサウナご利用後は、必ずシャワーを浴びてから施設をご利用ください。
- * 日焼け止め、お化粧品、アクセサリ、整髪剤はプール、ジャグジーに入る前に落としてください。
- * プールコース内は右側通行です。譲り合って、ご利用をお願いいたします。
- * 祝祭日は、プール利用が19:50までとなります。

パーソナルレッスン受付について

パーソナル受付開始日
毎月20日より受付開始

来館受付時間11:00～
電話受付時間11:30～

※20日が休館日の場合、翌21日になります。

ご予約は最大2レッスンまでとなります。1レッスン受講後に新たにレッスンを予約することができます

* 料金：泳法6,350円(税込) 2024年10月1日(火)～価格改定となります。

* 1レッスンに複数名で参加する場合は、1名ごとに上記料金の入金が必要です。

* ご予約後のキャンセルは前日の営業終了まで可能です。(電話可)

2024年12月16日～12月22日 / メガロス横浜天王町 特別アクアプログラムタイムスケジュール

	12月16日 月曜日								12月17日 火曜日								12月18日 水曜日								12月19日 木曜日								
	スクールプール				メンバープール				スクールプール				メンバープール				スクールプール				メンバープール				スクールプール				メンバープール				
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3
8:30	【8:30 OPEN】								【8:30 OPEN】								【8:30 OPEN】								【8:30 OPEN】								
9:00									ウォーキング コース 8:30～ 9:55								ウォーキング コース 8:30～ 9:55																
9:30																																	
10:00									アクアシェイプ30 10:00～10:30 田中 ひとみ								アクアダンス30 10:00～10:30 遠藤 亜紀子																
10:30																	リボーンズ スクール (有料登録制) 10:30～11:30 長岡																
11:00	アクアアドバンス30 11:00～11:30 石川 由美子								ベビースクール 11:00～12:00								大人短期教室 ～バタフライ～ (有料登録制) 11:00～ 12:00								ベビースクール 11:00～12:00								
11:30	リボーンズ スクール (有料登録制) 11:30～ 12:30 鈴木つ																クロール・背泳ぎ 入門 11:35～11:55 小野								クロール・背泳ぎ 応用 11:35～11:55 長岡								
12:00	フィンスイム 12:05～12:25 小野								平泳ぎ・バタフライ 入門 12:05～12:25 石高								平泳ぎ・バタフライ 応用 12:05～12:25 大久保								フィンスイム 12:05～12:25 及川								
12:30	スイムスクール (有料登録制) 12:30～13:30 初級 大久保 上級 高橋								PL (有料) 石高								スイムスクール (有料登録制) 12:30～13:30 初級 青木 中級 及川 上級 大久保								スイムスクール (有料登録制) 12:30～13:30 初級 石高 中級 横山 上級 鈴木つ								
13:00	PL (有料) 鈴木								PL (有料) 高橋								PL (有料) 石高								PL (有料) 大久保								
13:30	PL (有料) 鈴木								PL (有料) 高橋								PL (有料) 石高								PL (有料) 大久保								
14:00	PL (有料) 鈴木								PL (有料) 高橋								PL (有料) 石高								PL (有料) 大久保								
14:30	高橋								長岡								長岡								高橋								
15:00																																	
15:30	<キッズスクール> キッズクラス								<キッズスクール> キッズクラス								<キッズスクール> キッズクラス								<キッズスクール> キッズクラス								
16:00																																	
16:30	<キッズスクール> ジュニア1								<キッズスクール> ジュニア1								<キッズスクール> ジュニア1								<キッズスクール> ジュニア1								
17:00																																	
17:30	<キッズスクール> ジュニア2								<キッズスクール> ジュニア2								<キッズスクール> ジュニア2								<キッズスクール> ジュニア2								
18:00																																	
18:30	<キッズスクール> ジュニア3								<キッズスクール> ジュニア3								<キッズスクール> ジュニア3								<キッズスクール> ジュニア3								
19:00																																	
19:30																	スイムスクール (有料登録制) 19:00～20:00 初級 渡辺 中級 横山 上級 高橋								スイムスクール (有料登録制) 19:30～20:30 初級 石高 中級 横山 上級 小野								
20:00	トライアスロンスクール (有料登録制) 19:30～20:45																フィンスイム 20:05～20:25 渡辺																
20:30																																	
21:00									スイムトレーニング30 21:00～21:30 渡辺								マスターズサークル (有料登録制) 21:00～22:00 高橋																
21:30																																	
22:00																																	
22:30																																	
23:00	【プール: 22:50 CLOSE】 【施設: 23:00 CLOSE】																																

	12月21日 土曜日												12月22日 日曜日											
	スクールプール						メンバープール						スクールプール						メンバープール					
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
	【8:30 OPEN】												【8:30 OPEN】											
8:30																								
9:00	KAICA 8:30~9:30																							
9:30													<キッズスクール> ジュニア2											
10:00	<キッズスクール> キッズクラス																							
10:30													<キッズスクール> ジュニア1											
11:00	ベビースクール 10:30~11:30																							
11:30													<キッズスクール> キッズクラス											
12:00	キッズスクール 短期教室② 11:30~12:30																							
12:30	キッズスクール 短期教室② 11:30~12:30												<キッズスクール> キッズクラス											
13:00	<キッズスクール> ジュニア2																							
13:30													キッズスクール 短期教室② 13:00~14:00											
14:00	<キッズスクール> キッズクラス																							
14:30													KAICA 14:00~15:00											
15:00	<キッズスクール> キッズクラス												PL (有料) キッズ											
15:30													スィムスクール (有料登録制) 15:00~16:00											
16:00	<キッズスクール> ジュニア1												PL (有料) キッズ											
16:30													スィムスクール (有料登録制) 15:00~16:00											
17:00	<キッズスクール> ジュニア2												MASTERS マスターズクラス 上原											
17:30													KAICA 16:00~17:00											
18:00	<キッズスクール> ジュニア3												KAICA 16:00~17:00											
18:30																								
19:00																								
19:30																								
20:00													【プール：19：50 CLOSE】 【施設：20：00 CLOSE】											
20:30																								
21:00	【プール：20：50 CLOSE】 【施設：21：00 CLOSE】																							

フリー遊泳日

12月12日 (木)
12月17日 (火)
12月25日 (水)

1月9日 (木)
1月13日 (月・祝)
1月22日 (水)

アクアプログラム参加方法

- ① プールカウンターにて台帳にお名前を記入し、事前受付を行います。(ファン系(アクア)・有料プログラムは除く)
※2回目以降のご参加は、レ点チェックになります
- ② レッスン前後の準備運動、水分補給は十分に行い、脈・血圧を確認し、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、無理をせずレッスンのご参加をお控えください
- ③ レッスン開始時間になりましたらスクールプールにお集まりください
- ④ レッスン開始5分過ぎてからのレッスンへのご参加は安全管理上ご遠慮ください

【重要】アクアダンスにご参加の皆様へ
2023年5月8日(月)より定員を設定を廃止させていただきました。
整理券の配布も廃止となります。レッスン開始時刻までにプールサイドへお越しください。

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5分が過ぎて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キャスト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。
- * スィムスクール・マスターズサークルは登録制(別料金)となります。
- * パーソナルレッスン、ハイドロトーンは事前予約制(別料金)となります。
2階メインフロントまたはお電話にてご予約ください
- * 泳法レッスンは各月で種目を交代いたします。1ヶ月1クールレッスンとなります。

※フインスイムの定員は20名までとなりました。
ご参加のお客様は忘れずに台帳への記入をお願いします。

施設利用時の注意事項・ご案内

- * 運動中は鍵を身に付けてください。
- * プールに入る前、トイレ使用后、ミストサウナご利用後は、必ずシャワーを浴びてから施設をご利用ください。
- * 日焼け止め、お化粧品、アクセサリ、整髪剤はプール、ジャグジーに入る前に落としてください。
- * プールコース内は右側通行です。譲り合って、ご利用をお願いいたします。
- * 祝祭日は、プール利用が19:50までとなります。

パーソナルレッスン受付について

パーソナル受付開始日
毎月20日より受付開始

来館受付時間11:00~
電話受付時間11:30~

※20日が休館日の場合、翌21日になります。

ご予約は最大2レッスンまでとなります。1レッスン受講後に新たにレッスンを予約することができます

* 料金：泳法6,350円(税込) 2024年10月1日(火)~価格改定となります。

* 1レッスンに複数名で参加する場合は、1名ごとに上記料金の入金が必要です。

* ご予約後のキャンセルは前日の営業終了まで可能です。(電話可)

2024年12月23日～12月29日 / メガロス横浜天王町 特別アクアプログラムタイムスケジュール

	12月23日 月曜日						12月24日 火曜日						12月25日 水曜日・フリー遊泳						12月26日 木曜日																	
	スクールプール			メンバープール			スクールプール			メンバープール			スクールプール			メンバープール			スクールプール			メンバープール														
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6						
8:30	【8:30 OPEN】						【8:30 OPEN】						【8:30 OPEN】						【8:30 OPEN】																	
9:00							ウォーキング コース 8:30～ 9:55												ウォーキング コース 8:30～ 9:55																	
9:30																																				
10:00							アクアシェイプ30 10:00～10:30 田中 ひとみ						アクアダンス30 10:00～10:30 遠藤 亜紀子						キッズスクール 短期教室③ 10:00～ 11:00																	
10:30													リボンス スクール (有料登録制) 10:30～11:30 長岡																							
11:00	アクアアドバンス30 11:00～11:30 石川 由美子						ベビースクール 11:00～12:00						大人短期教室 ～バタフライ～ (有料登録制) 11:00～ 12:00						ベビースクール 11:00～12:00																	
11:30	リボンス スクール (有料登録制) 11:30～ 12:30 鈴木ツ						フィンスイム 12:05～12:25 小野						平泳ぎ・バタフライ 入門 12:05～12:25 石高						平泳ぎ・バタフライ 応用 12:05～12:25 大久保						スイムトレーニング30 12:00～12:30 大久保						PL (有料) 石高					
12:00	スイムスクール (有料登録制) 12:30～13:30 初・中級 大久保 上級 高橋						PL (有料) 石高						スイムスクール (有料登録制) 12:30～13:30 初級 青木 中級 及川 上級 大久保						PL (有料) 石高						スイムスクール (有料登録制) 12:30～13:30 初級 石高 中級 横山 上級 鈴木ツ						PL (有料) 石高					
12:30	PL (有料) 鈴木						PL (有料) 高橋						PL (有料) 石高						PL (有料) 大久保						PL (有料) 鈴木						PL (有料) 石高					
13:00	PL (有料) 高橋						PL (有料) 高橋						PL (有料) 高橋						PL (有料) 高橋						PL (有料) 高橋						PL (有料) 高橋					
13:30	PL (有料) 鈴木						PL (有料) 高橋						PL (有料) 石高						PL (有料) 大久保						PL (有料) 鈴木						PL (有料) 石高					
14:00	PL (有料) 高橋						PL (有料) 高橋						PL (有料) 高橋						PL (有料) 高橋						PL (有料) 高橋						PL (有料) 高橋					
14:30	PL (有料) 高橋						PL (有料) 高橋						PL (有料) 高橋						PL (有料) 高橋						PL (有料) 高橋						PL (有料) 高橋					
15:00	<キッズスクール> キッズクラス						<キッズスクール> キッズクラス						<キッズスクール> キッズクラス						<キッズスクール> キッズクラス						キッズ 短期パーソ ナル 15:00～ 16:00											
15:30	<キッズスクール> キッズクラス						<キッズスクール> キッズクラス						<キッズスクール> キッズクラス						<キッズスクール> キッズクラス						キッズ 短期パーソ ナル 15:00～ 16:00											
16:00	<キッズスクール> ジュニア1						<キッズスクール> ジュニア1						<キッズスクール> ジュニア1						<キッズスクール> ジュニア1						キッズ 短期パーソ ナル 15:00～ 16:00											
16:30	<キッズスクール> ジュニア1						<キッズスクール> ジュニア1						<キッズスクール> ジュニア1						<キッズスクール> ジュニア1						キッズ 短期パーソ ナル 15:00～ 16:00											
17:00	<キッズスクール> ジュニア2						<キッズスクール> ジュニア2						<キッズスクール> ジュニア2						<キッズスクール> ジュニア2						キッズ 短期パーソ ナル 15:00～ 16:00											
17:30	<キッズスクール> ジュニア2						<キッズスクール> ジュニア2						<キッズスクール> ジュニア2						<キッズスクール> ジュニア2						キッズ 短期パーソ ナル 15:00～ 16:00											
18:00	<キッズスクール> ジュニア3						<キッズスクール> ジュニア3						<キッズスクール> ジュニア3						<キッズスクール> ジュニア3						キッズ 短期パーソ ナル 15:00～ 16:00											
18:30	<キッズスクール> ジュニア3						<キッズスクール> ジュニア3						<キッズスクール> ジュニア3						<キッズスクール> ジュニア3						キッズ 短期パーソ ナル 15:00～ 16:00											
19:00	<キッズスクール> ジュニア3						<キッズスクール> ジュニア3						<キッズスクール> ジュニア3						<キッズスクール> ジュニア3						キッズ 短期パーソ ナル 15:00～ 16:00											
19:30							トライアスロンスクール (有料登録制) 19:30～20:45						スイムスクール (有料登録制) 19:00～20:00 初級 渡辺 中級 横山 上級 高橋						スイムスクール (有料登録制) 19:30～20:30 初級 石高 中級 横山 上級 小野																	
20:00																																				
20:30																																				
21:00							スイムトレーニング30 21:00～21:30 渡辺						マスターズサークル (有料登録制) 21:00～22:00 高橋																							
21:30																																				
22:00																																				
22:30																																				
23:00	【プール: 22:50 CLOSE】												【施設: 23:00 CLOSE】																							

2024年12月23日～12月29日 / メガロス横浜天王町 特別アクアプログラムタイムスケジュール

	12月28日 土曜日 スクール休講						12月29日 日曜日											
	スクールプール			メンバープール			スクールプール			メンバープール								
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
8:30	【8:30 OPEN】						【8:30 OPEN】											
9:00	キッズスクール 短期教室⑦ 9:00～ 10:00																	
9:30																		
10:00																		
10:30																		
11:00	キッズ 短期パーソナル 11:00～ 12:00																	
11:30																		
12:00																		
12:30																		
13:00	キッズ 短期パーソナル 13:00～ 14:00																	
13:30																		
14:00																		
14:30	キッズスクール がんばレッスン 14:30～15:30																	
15:00																		
15:30	キッズスクール がんばレッスン 15:30～16:30																	
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00																		
19:30																		
20:00																		
20:30																		
21:00																		

フリー遊泳日

12月12日 (木)
12月17日 (火)
12月25日 (水)

1月9日 (木)
1月13日 (月・祝)
1月22日 (水)

アクアプログラム参加方法

- ①プールカウンターにて台帳にお名前を記入し、事前受付を行います。(ファン系(アクア)・有料プログラムは除く)
※2回目以降のご参加は、レ点チェックになります
- ②レッスン前後の準備運動、水分補給は十分に行い、脈・血圧を確認し、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、無理をせずレッスンのご参加をお控えください
- ③レッスン開始時間になりましたらスクールプールにお集まりください
- ④レッスン開始5分過ぎてからのレッスンへのご参加は安全管理上ご遠慮ください

【重要】アクアダンスにご参加の皆様へ
2023年5月8日(月)より定員を設定を廃止させていただきました。
整理券の配布も廃止となります。レッスン開始時刻までにプールサイドへお越しください。

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5分が過ぎて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キャスト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・マスターズサークルは登録制(別料金)となります。
 - * パーソナルレッスン、ハイドロトーンは事前予約制(別料金)となります。
2階メインフロントまたはお電話にてご予約ください
 - * 泳法レッスンは各月で種目を交代いたします。1ヶ月1クールレッスンとなります。
- ※フィンスイムの定員は20名までとなりました。**
ご参加のお客様は忘れずに台帳への記入をお願いします。

施設利用時の注意事項・ご案内

- * 運動中は鍵を身に付けてください。
- * プールに入る前、トイレ使用后、ミストサウナご利用後は、必ずシャワーを浴びてから施設をご利用ください。
- * 日焼け止め、お化粧品、アクセサリ、整髪剤はプール、ジャグジーに入る前に落としてください。
- * プールコース内は右側通行です。譲り合って、ご利用をお願いいたします。
- * 祝祭日は、プール利用が19:50までとなります。

パーソナルレッスン受付について

パーソナル受付開始日
毎月20日より受付開始

来館受付時間11:00～
電話受付時間11:30～

※20日が休館日の場合、翌21日になります。

ご予約は最大2レッスンまでとなります。1レッスン受講後に新たにレッスンを予約することができます

* 料金：泳法6,350円(税込) 2024年10月1日(火)～価格改定となります。

* 1レッスンに複数名で参加する場合は、1名ごとに上記料金の入金が必要です。

* ご予約後のキャンセルは前日の営業終了まで可能です。(電話可)

【プール：19:50 CLOSE】
【施設：20:00 CLOSE】

【プール：20:50 CLOSE】
【施設：21:00 CLOSE】

2025年1月6日～2025年1月5日 / メガロス横浜天王町 特別アクアプログラムタイムスケジュール

	1月6日 月曜日								1月7日 火曜日								1月8日 水曜日								1月9日 木曜日 フリー遊泳日							
	スクールプール				メンバープール				スクールプール				メンバープール				スクールプール				メンバープール											
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4				
8:30	【8:30 OPEN】								【8:30 OPEN】								【8:30 OPEN】								【8:30 OPEN】							
9:00									ウォーキング コース 8:30～ 9:55								ウォーキング コース 8:30～ 9:55															
9:30																																
10:00	アフタースクール カリキュラム 10:00～ 11:00								アクアシェイプ30 10:00～10:30 田中 ひとみ								アクアダンス30 10:00～10:30 遠藤 亜紀子															
10:30																	リボーンズ スクール (有料登録制) 10:30～11:30 長岡															
11:00	アクアアドバンス30 11:00～11:30 石川 由美子																								ベビースクール 11:00～12:00							
11:30	リボーンズ スクール (有料登録制) 11:30～ 12:30 鈴木つ				フィンスイム 12:05～12:25 小野				平泳ぎ・バタフライ 入門 12:05～12:25 石高				平泳ぎ・バタフライ 応用 12:05～12:25 大久保				スイムトレーニング30 12:00～12:30 横山				フィンスイム 12:05～12:25 及川				ベビースクール 11:00～12:00							
12:00																									PL (有料) 石高							
12:30	スイムスクール (有料登録制) 12:30～13:30 初中級 大久保 上級 高橋				PL (有料) 石高 PL (有料)				スイムスクール (有料登録制) 12:30～13:30 初級 青木 中級 及川 上級 大久保								スイムスクール (有料登録制) 12:30～13:30 初中級 及川 上級 小野				PL (有料) 長岡				スイムスクール (有料登録制) 12:30～13:30 初級 石高 中級 横山 上級 鈴木つ							
13:00																																
13:30	キッズスクール 短期教室 13:30～ 14:30				PL (有料) 鈴木 PL (有料) 高橋 PL (有料) 石高 PL (有料) 大久保				PL (有料) 横山 PL (有料) 長岡				PL (有料) 横山								PL (有料) 鈴木 PL (有料)											
14:00																									<キッズスクール> キッズクラス							
14:30																																
15:00	<キッズスクール> キッズクラス								<キッズスクール> キッズクラス								<キッズスクール> キッズクラス								<キッズスクール> キッズクラス							
15:30																																
16:00	<キッズスクール> ジュニア1								<キッズスクール> ジュニア1								<キッズスクール> ジュニア1								<キッズスクール> ジュニア1							
16:30																																
17:00	<キッズスクール> ジュニア2								<キッズスクール> ジュニア2								<キッズスクール> ジュニア2								<キッズスクール> ジュニア2							
17:30																																
18:00	<キッズスクール> ジュニア3								<キッズスクール> ジュニア3								<キッズスクール> ジュニア3								<キッズスクール> ジュニア3							
18:30																																
19:00																	スイムスクール (有料登録制) 19:00～20:00 初級 渡辺 中級 横山 上級 高橋								スイムスクール (有料登録制) 19:30～20:30 初級 石高 中級 横山 上級 小野							
19:30									トライアスロンスクール (有料登録制) 19:30～20:45																							
20:00																	フィンスイム 20:05～20:25 渡辺															
20:30																																
21:00									スイムトレーニング30 21:00～21:30 渡辺								マスターズサークル (有料登録制) 21:00～22:00 高橋															
21:30																																
22:00																																
22:30																																
23:00	【プール: 22:50 CLOSE】 【施設: 23:00 CLOSE】																															

2025年1月6日～2025年1月5日 / メガロス横浜天王町 特別アクアプログラムタイムスケジュール

	1月11日 土曜日								1月12日 日曜日							
	スクールプール				メンバープール				スクールプール				メンバープール			
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
8:30	【8:30 OPEN】								【8:30 OPEN】							
9:00	KAICA 8:30～9:30															
9:30	<キッズスクール> キッズクラス								<キッズスクール> ジュニア2							
10:00	<キッズスクール> キッズクラス								<キッズスクール> ジュニア1							
10:30	ベビースクール 10:30～11:30								<キッズスクール> キッズクラス							
11:00	ベビースクール 10:30～11:30								<キッズスクール> キッズクラス							
11:30	キッズスクール 短期教室① 11:30～12:30				マスターズサークル (有料登録制) 11:30～12:30 小野				<キッズスクール> キッズクラス							
12:00									<キッズスクール> キッズクラス							
12:30	<キッズスクール> ジュニア2								キッズスクール 短期教室① 13:00～14:00 PL (有料) キッズ							
13:00	<キッズスクール> キッズクラス								PL (有料) キッズ							
13:30	<キッズスクール> キッズクラス								PL (有料) 小野							
14:00	<キッズスクール> キッズクラス								スイムスクール (有料登録制) 15:00～16:00 マスターズクラス 上原							
14:30	<キッズスクール> キッズクラス								KAICA 16:00～17:00							
15:00	<キッズスクール> キッズクラス															
15:30	<キッズスクール> ジュニア1															
16:00	<キッズスクール> ジュニア2															
16:30	<キッズスクール> ジュニア2															
17:00	<キッズスクール> ジュニア2															
17:30	<キッズスクール> ジュニア3															
18:00	<キッズスクール> ジュニア3															
18:30																
19:00																
19:30																
20:00									【プール：19:50 CLOSE】 【施設：20:00 CLOSE】							
20:30																
21:00	【プール：20:50 CLOSE】 【施設：21:00 CLOSE】															

フリー遊泳日	
12月12日	(木)
12月17日	(火)
12月25日	(水)
1月9日	(木)
1月13日	(月・祝)
1月22日	(水)

アクアプログラム参加方法

- ①プールカウンターにて台帳にお名前を記入し、事前受付を行います。(ファン系(アクア)・有料プログラムは除く)
※2回目以降のご参加は、レ点チェックになります
- ②レッスン前後の準備運動、水分補給は十分に行い、脈・血圧を確認し、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、無理をせずレッスンのご参加をお控えください
- ③レッスン開始時間になりましたらスクールプールにお集まりください
- ④レッスン開始5分過ぎてからのレッスンへのご参加は安全管理上ご遠慮ください

【重要】アクアダンスにご参加の皆様へ

2023年5月8日(月)より定員を設定を廃止させていただきました。
整理券の配布も廃止となります。レッスン開始時刻までにプールサイドへお越しください。

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5分が過ぎて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キャスト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・マスターズサークルは登録制(別料金)となります。
- * パーソナルレッスン、ハイドロトーンは事前予約制(別料金)となります。
2階メインフロントまたはお電話にてご予約ください
- * 泳法レッスンは各月で種目を交代いたします。1ヶ月1クールレッスンとなります。

※フインスイムの定員は20名までとなりました。
ご参加のお客様は忘れずに台帳への記入をお願いします。

施設利用時の注意事項・ご案内

- * 運動中は鍵を身に付けてください。
- * プールに入る前、トイレ使用后、ミストサウナご利用後は、必ずシャワーを浴びてから施設をご利用ください。
- * 日焼け止め、お化粧品、アクセサリ、整髪剤はプール、ジャグジーに入る前に落としてください。
- * プールコース内は右側通行です。譲り合って、ご利用をお願いいたします。
- * 祝祭日は、プール利用が19:50までとなります。

パーソナルレッスン受付について

パーソナル受付開始日

毎月20日より受付開始

来館受付時間11:00～
電話受付時間11:30～

※20日が休館日の場合、翌21日になります。

ご予約は最大2レッスンまでとなります。1レッスン受講後に新たにレッスンを予約することができません

- * 料金：泳法6,350円(税込) 2024年10月1日(火)～価格改定となります。
- * 1レッスンに複数名で参加する場合は、1名ごとに上記料金の入金が必要です。
- * ご予約後のキャンセルは前日の営業終了まで可能です。(電話可)

2025年1月13日～2025年1月19日 / メガロス横浜天王町 特別アクアプログラムタイムスケジュール

	1月13日 月曜日・祝 自由遊泳日								1月14日 火曜日								1月15日 水曜日								1月16日 木曜日								
	スクールプール				メンバープール				スクールプール				メンバープール				スクールプール				メンバープール												
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3
8:30	【8:30 OPEN】								【8:30 OPEN】								【8:30 OPEN】								【8:30 OPEN】								
9:00									ウォーキング コース 8:30～ 9:55								ウォーキング コース 8:30～ 9:55																
9:30																																	
10:00									アクアシェイプ30 10:00～10:30 田中 ひとみ								アクアダンス30 10:00～10:30 遠藤 亜紀子																
10:30																	リボーンズ スクール (有料登録制) 10:30～11:30 長岡																
11:00	アクアアドバンス30 11:00～11:30 石川 由美子								ベビースクール 11:00～12:00												ベビースクール 11:00～12:00												
11:30	リボーンズ スクール (有料登録制) 11:30～ 12:30 鈴木つ												クロール・背泳ぎ 入門 11:35～11:55 小野				クロール・背泳ぎ 応用 11:35～11:55 長岡																
12:00									平泳ぎ・バタフライ 入門 12:05～12:25 石高				平泳ぎ・バタフライ 応用 12:05～12:25 大久保				スイムトレーニング30 12:00～12:30 横山				フィンスイム 12:05～12:25 及川												
12:30	スイムスクール (有料登録制) 12:30～13:30 鈴木つ				PL (有料)				スイムスクール (有料登録制) 12:30～13:30								スイムスクール (有料登録制) 12:30～13:30				PL (有料)												
13:00	初中級 大久保 上級 高橋				石高 PL (有料)				初級 青木 中級 及川 上級 大久保								初中級 及川 上級 小野				PL (有料)												
13:30	キッズスクール 短期教室 13:30～ 14:30				PL (有料) 鈴木				PL (有料) 高橋				PL (有料) 石高				PL (有料) 大久保				PL (有料) 横山				PL (有料) 長岡								
14:00									PL (有料) 横山				PL (有料) 長岡								PL (有料) 石高				PL (有料) 鈴木								
14:30									PL (有料) 長岡												PL (有料) 鈴木				PL (有料) 横山								
15:00	<キッズスクール> キッズクラス								<キッズスクール> キッズクラス								<キッズスクール> キッズクラス								<キッズスクール> キッズクラス								
15:30																																	
16:00	<キッズスクール> ジュニア1								<キッズスクール> ジュニア1								<キッズスクール> ジュニア1								<キッズスクール> ジュニア1								
16:30																																	
17:00	<キッズスクール> ジュニア2								<キッズスクール> ジュニア2								<キッズスクール> ジュニア2								<キッズスクール> ジュニア2								
17:30																																	
18:00	<キッズスクール> ジュニア3								<キッズスクール> ジュニア3								<キッズスクール> ジュニア3								<キッズスクール> ジュニア3								
18:30																																	
19:00																	スイムスクール (有料登録制) 19:00～20:00								スイムスクール (有料登録制) 19:30～20:30								
19:30									トライアスロンスクール (有料登録制) 19:30～20:45								初級 渡辺 中級 横山 上級 高橋								初級 石高 中級 横山 上級 小野								
20:00																	フィンスイム 20:05～20:25 渡辺																
20:30																																	
21:00									スイムトレーニング30 21:00～21:30 渡辺								マスターズサークル (有料登録制) 21:00～22:00 高橋																
21:30																																	
22:00																																	
22:30																																	
23:00	【プール: 22:50 CLOSE】																【施設: 23:00 CLOSE】																

2025年1月13日～2025年1月19日 / メガロス横浜天王町 特別アクアプログラムタイムスケジュール

	1月18日 土曜日								1月19日 日曜日							
	スクールプール				メンバープール				スクールプール				メンバープール			
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
8:30	【8:30 OPEN】								【8:30 OPEN】							
9:00	KAICA 8:30～ 9:30															
9:30	<キッズスクール> キッズクラス								<キッズスクール> ジュニア2							
10:00																
10:30	<キッズスクール> ジュニア1															
11:00	ベビースクール 10:30～11:30															
11:30	キッズスクール 短期教室⑬ 11:30～ 12:30				マスターズサークル (有料登録制) 11:30～12:30 小野				<キッズスクール> キッズクラス							
12:00									<キッズスクール> キッズクラス							
12:30	<キッズスクール> ジュニア2															
13:00									キッズスクール 短期教室⑬ 13:00～ 14:00				PL (有料) キッズ			
13:30	<キッズスクール> キッズクラス															
14:00									KAICA 14:00 ～ 15:00				PL (有料) 小野			
14:30	<キッズスクール> キッズクラス															
15:00									スイムスクール (有料登録制) 15:00～16:00				マスターズクラス 上原			
15:30	<キッズスクール> ジュニア1															
16:00									KAICA 16:00 ～ 17:00		KAICA 16:00～ 17:00					
16:30	<キッズスクール> ジュニア2															
17:00																
17:30	<キッズスクール> ジュニア3															
18:00																
18:30																
19:00																
19:30																
20:00									【プール：19：50 CLOSE】 【施設：20：00 CLOSE】							
20:30																
21:00	【プール：20：50 CLOSE】 【施設：21：00 CLOSE】															

フリー遊泳日

12月12日 (木)
12月17日 (火)
12月25日 (水)

1月9日 (木)
1月13日 (月・祝)
1月22日 (水)

アクアプログラム参加方法

- ①プールカウンターにて台帳にお名前を記入し、事前受付を行います。(ファン系(アクア)・有料プログラムは除く)
※2回目以降のご参加は、レ点チェックになります
- ②レッスン前後の準備運動、水分補給は十分に行い、脈・血圧を確認し、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、無理をせずレッスンのご参加をお控えください
- ③レッスン開始時間になりましたらスクールプールにお集まりください
- ④レッスン開始5分過ぎてからのレッスンへのご参加は安全管理上ご遠慮ください

【重要】アクアダンスにご参加の皆様へ

2023年5月8日(月)より定員を設定を廃止させていただきました。
整理券の配布も廃止となります。レッスン開始時刻までにプールサイドへお越しください。

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5分が過ぎて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キャスト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・マスターズサークルは登録制(別料金)となります。
- * パーソナルレッスン、ハイドロトーンは事前予約制(別料金)となります。
2階メインフロントまたはお電話にてご予約ください
- * 泳法レッスンは各月で種目を交代いたします。1ヶ月1クールレッスンとなります。

※フインスイムの定員は20名までとなりました。
ご参加のお客様は忘れずに台帳への記入をお願いします。

施設利用時の注意事項・ご案内

- * 運動中は鍵を身に付けてください。
- * プールに入る前、トイレ使用后、ミストサウナご利用後は、必ずシャワーを浴びてから施設をご利用ください。
- * 日焼け止め、お化粧品、アクセサリ、整髪剤はプール、ジャグジーに入る前に落としてください。
- * プールコース内は右側通行です。譲り合って、ご利用をお願いいたします。
- * 祝祭日は、プール利用が19:50までとなります。

パーソナルレッスン受付について

パーソナル受付開始日
毎月20日より受付開始

来館受付時間11:00～
電話受付時間11:30～

※20日が休館日の場合、翌21日になります。

ご予約は最大2レッスンまでとなります。1レッスン受講後に新たにレッスンを予約することができます

- * 料金：泳法6,350円(税込) 2024年10月1日(火)～価格改定となります。
- * 1レッスンに複数名で参加する場合は、1名ごとに上記料金の入金が必要です。
- * ご予約後のキャンセルは前日の営業終了まで可能です。(電話可)