

【確定版】 2025年2月・3月 / メガロス横浜天王町 アクアプログラムタイムスケジュール / 月曜日～木曜日

	月曜日								火曜日								水曜日								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	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																																		
11:00	2月24日(月・祝) 休講になります														リボーンズ スクール (有料登録制) 10:30～11:30 長岡																			
11:30	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								平泳ぎ・バタフライ 入門 11:35～11:55 小野	平泳ぎ・バタフライ 応用 11:35～11:55 長岡			ベビースクール 11:00～12:00													
12:00	リボーンズ スクール (有料登録制) 11:30～ 12:30 鈴木つ				2月24日(月・祝) 休講になります								フィンスイム 12:05～12:25 小野				クロール・背泳ぎ 入門 12:05～12:25 石高	クロール・背泳ぎ 応用 12:05～12:25 大久保			スイトレーニング30 12:00～12:30 鈴木か				PL (有料) 石高									
12:30	スィムスクール (有料登録制) 12:30～13:30 鈴木つ				2月24日(月・祝) 休講になります												スィムスクール (有料登録制) 12:30～13:30 鈴木つ				スィムスクール (有料登録制) 12:30～13:30 鈴木か				PL (有料) 石高									
13:00	初級 大久保 上級 高橋								初級 青木 中級 及川 上級 大久保								初級 及川 中級 小野 上級 小野				初級 石高 中級 横山 上級 鈴木つ				PL (有料) 石高									
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) 長岡			PL (有料) 横山								PL (有料) 鈴木	PL (有料) 横山												
14:00	鈴木 PL (有料) 高橋								PL (有料) 横山	PL (有料) 長岡			PL (有料) 横山								<キッズスクール> キッズクラス													
14:30									PL (有料) 長岡																									
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																																		
19:30																																		
20:00					トライアスロンスクール (有料登録制) 19:30～20:45												スィムスクール (有料登録制) 19:00～20:00 初級 渡辺 中級 横山 上級 高橋				スィムスクール (有料登録制) 19:30～20:30 初級 石高 中級 横山 上級 小野													
20:30																	フィンスイム 20:05～20:25 渡辺																	
21:00																																		
21:30									スィムトレーニング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																	
22:00																																		
22:30																																		
23:00	【プール: 22:50 CLOSE】								【施設: 23:00 CLOSE】																									

**【確定版】 2025年2月・3月 / メガロス横浜天王町 アクアプログラムタイムスケジュール / 土曜日・日曜日**

	土曜日								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															
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	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	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							
12:30	＜キッズスクール＞ ジュニア2								＜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								ファミリー遊泳 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								ファミリー遊泳 13:00～14:00				PL (有料) キッズ			
14:00	＜キッズスクール＞ キッズクラス															
14:30	＜キッズスクール＞ キッズクラス								KAICA				PL (有料) 小野			
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								スイムスクール (有料登録制) 15:00～16:00							
16:00	＜キッズスクール＞ ジュニア1								マスターズクラス 上原							
16:30	＜キッズスクール＞ ジュニア2								KAICA	KAICA						
17:00	＜キッズスクール＞ ジュニア2								16:00～ 17:00	16:00～ 17:00						
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																
20:30																
21:00																

**フリー遊泳日**

2月11日 (火)  
2月20日 (木)  
2月24日 (月・祝)

2月24日(月・祝)はメガキッズスイムフェスティバル(大会)開催の為  
8:00～12:30 スクールプール全面ご利用いただけません。  
ご理解、ご協力の程よろしくお願いたします。

3月12日 (水)  
3月20日 (木・祝)  
3月31日 (月)

**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。**

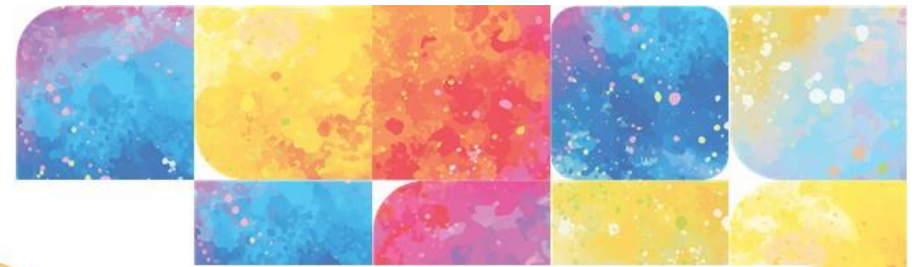
ご予約は最大2レッスンまでとなります。1レッスン受講後に新たにレッスンを予約することができます

\* 料金：泳法6,050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)





# 水中運動サークル



泳げなくて大丈夫！水の抵抗や浮力を利用して楽しく運動しましょう！

サークル  
内容

- 水中トレーニング（筋力・持久力）
- 水中ストレッチ
- 水中運動と組み合わせたゲーム
- 水中エクササイズ

2月・3月 活動スケジュール	活動内容		実施場所	担当
2月11日(火) 12:00 ~ 12:45	● 水中トレーニング(筋力・持久力) ● 水中運動と組み合わせたゲーム	● 水中ストレッチ ● 水中エクササイズ	3階 スクールプール	石高
2月20日(木) 12:00 ~ 12:45	● 水中トレーニング(筋力・持久力) ● 水中運動と組み合わせたゲーム	● 水中ストレッチ ● 水中エクササイズ	3階 スクールプール	鈴木(か)
3月12日(水) 11:35 ~ 12:20	● 水中トレーニング(筋力・持久力) ● 水中運動と組み合わせたゲーム	● 水中ストレッチ ● 水中エクササイズ	3階 スクールプール	横山
3月31日(月) 11:35 ~ 12:20	● 水中トレーニング(筋力・持久力) ● 水中運動と組み合わせたゲーム	● 水中ストレッチ ● 水中エクササイズ	3階 スクールプール	小野

3月分の予約は、2月16日～になります。



サークル参加  
**無料**

各サークルの開催日はスケジュールをご覧ください。

ご参加の場合は、アプリ(まいMEGAネット)よりご予約をお願いいたします。

【サークル登録について】 ●サークルの参加には登録が必要です。 ●受付時間内にフロントでご登録手続きをお願いいたします。