

	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	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	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																																																																							
10:30																									リボーンズ スクール (有料登録制) 10:30～ 11:30 宗島												PL (有料) 大久保																																																											
11:00	アクアアドバンス30 11:00～11:30 石川 由美子																																																																																															
11:30	リボーンズ スクール (有料登録制) 11:30～ 12:30 鈴木						フィンスイム 12:05～12:25 宗島						クロール・背泳ぎ 入門👤 12:05～12:25 及川						PL (有料) 大久保						クロール・背泳ぎ 応用 11:35～11:55 小野						フィンスイム 11:35～11:55 及川																																																																	
12:00													スイムスクール (有料登録制) 12:30～13:30 初中級・上級 初中級：鈴木 上級：宗島												スイムスクール (有料登録制) 12:30～13:30 初級・中級・上級 初級：青木 中級：及川 上級：大久保												スイムトレーニング30 12:00～12:30 宗島												スイムトレーニング30 12:00～12:30 高橋																																															
12:30													PL (有料) 大久保																																																																																			
13:00																																																													担当者変更																																			
13:30	PL (有料) 高橋		PL (有料) 鈴木																												PL (有料) 宗島																																																																	
14:00																																																																																																
14:30																																																																																																
15:00	スタッフ 研修												スタッフレッスン研修 (15:00～18:00) 最大で2コース使用 ※笛を使用します ※ゲストの方は ご参加いただけません。												スタッフ 研修												スタッフレッスン研修 (15:00～18:00) 最大で2コース使用 ※笛を使用します ※ゲストの方は ご参加いただけません。												スタッフ 研修												スタッフレッスン研修 (15:00～18:00) 最大で2コース使用 ※笛を使用します ※ゲストの方は ご参加いただけません。																																			
15:30																																																																																																
16:00																																																																																																
16:30																																																																																																
17:00																																																																																																
17:30																																																																																																
18:00																																																																																																
18:30																																																																																																
19:00																									スイムスクール (有料登録制) 19:00～20:00 初級・中級・上級 初級：渡辺 中級：上原 上級：小野												担当者変更																																																											
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) 19:30～20:30 初級・中級・上級 初級：高橋 中級：渡辺 上級：小野												担当者変更																																															
20:00																									フィンスイム 20:05～20:25 渡辺												PL (有料) 上原																																																											
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 上原												担当者変更																																															
21:30																																																																																																
22:00																																																																																																
22:30																																																																																																
23:00	【プール：22:50 CLOSE】																																																【施設：23:00 CLOSE】																																															

【確定版】2025年10月・11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 OPEN】								【8:30 OPEN】							
8:30																
9:00																
9:30																
10:00																
10:30																
11:00																
11:30																
12:00																
12:30																
13:00																
13:30																
14:00																
14:30																
15:00																
15:30																
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

10月13日(月・祝)
10月22日（水）※水中運動サークル実施(事前登録制)
10月30日（木）※水中運動サークル実施(事前登録制)

11月3日（月・祝）
11月19日（水）※水中運動サークル実施(事前登録制)
11月24日（月・祝）※水中運動サークル実施(事前登録制)

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

水中運動サークル参加方法

- ①まいMEGAネットより参加の事前受付を行います。開始30分前までご登録・お取消しいただけます。
 - ②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。
 - ③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。
- ※登録方法や、まいMEGAネットのログインID・パスワードが分からない方はフロントにてお声掛けください。
※ご参加には「水中運動サークル（無料）」への入会手続きが必要になります。

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
- * 料金：泳法6,050円(税込)
- * 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)