

1月 メガロス千種 アクアプログラムタイムスケジュール

	月曜日					火曜日					水曜日					木曜日					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		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																					
9:30	6	5	4	3	2	1	1	2	3	6	5	4	3	2	1	1	2	3	6	5	4	3	2	1	1	2	3	6	5	4	3	2	1	1	2	3	6	5	4	3	2	1	1	2	3
	[9:30 OPEN]																				[9:30 OPEN]					[9:30 OPEN]					[9:30 OPEN]					[9:30 OPEN]									
10:00	準備					スイムスクール 【初級・中・上級】 9:45~10:45					幼稚園 10:00~11:00					10:00~10:30 スイムトレーニング30					ベビースイミング 【4ヶ月~3歳】 10:00~10:45 10:45~11:30					[登録制] マスターズ サークル 10:30~11:30					ジュニア2 9:00~10:00														
10:30	準備					幼稚園 10:30~11:30					ベビースイミング 【4ヶ月~3歳】 10:30~11:15 11:15~12:00					幼稚園 10:00~11:00					ベビースイミング 【4ヶ月~3歳】 10:30~11:15 11:15~12:00					ジュニア1 10:00~11:00																			
11:00	幼稚園 10:30~11:30					ベビースイミング 【4ヶ月~3歳】 10:30~11:15 11:15~12:00					幼稚園 10:00~11:00					ベビースイミング 【4ヶ月~3歳】 10:30~11:15 11:15~12:00					ジュニア1 10:00~11:00																								
11:30	幼稚園 10:30~11:30					ベビースイミング 【4ヶ月~3歳】 10:30~11:15 11:15~12:00					幼稚園 10:00~11:00					ベビースイミング 【4ヶ月~3歳】 10:30~11:15 11:15~12:00					ジュニア1 10:00~11:00																								
12:00	幼稚園 10:30~11:30					ベビースイミング 【4ヶ月~3歳】 10:30~11:15 11:15~12:00					幼稚園 10:00~11:00					ベビースイミング 【4ヶ月~3歳】 10:30~11:15 11:15~12:00					ジュニア1 10:00~11:00																								
12:30	12:25~12:55 スマイルアクアダンス30 キャスト(週替わり制)					[登録制] マスターズ サークル 12:00~13:00					12:00~12:45 アクアダンス45 角野 玲奈					12:15~12:45 アクアダンス30 久保田 喬子					ジュニア1 12:00~13:00					キッズ 12:00~13:00																			
13:00	スイムスクール 【初級・中級・上級】 13:00~14:00					13:05~13:50 アクアダンス45 角野 玲奈					スイムスクール 【初級・中級・上級】 13:00~14:00					13:00~13:20 クロール・背泳ぎ <入門>					ジュニア1 12:00~13:00					キッズ 12:00~13:00																			
13:30	スイムスクール 【初級・中級・上級】 13:00~14:00					13:05~13:50 アクアダンス45 角野 玲奈					スイムスクール 【初級・中級・上級】 13:00~14:00					13:30~13:50 平泳ぎ・バタフライ <入門>					ジュニア1 12:00~13:00					キッズ 12:00~13:00																			
14:00	30分 P L 石崎					30分 P L 石崎					30分 P L 石崎					30分 P L 清水					ジュニア1 12:00~13:00					キッズ 12:00~13:00																			
14:30	30分 P L 山本					SEICA					30分 P L 熊谷					30分 P L 清水					ジュニア1 12:00~13:00					キッズ 12:00~13:00																			
15:00	準備					準備					準備					準備					ジュニア1 12:00~13:00					キッズ 12:00~13:00																			
15:30	キッズ 15:00~16:00					キッズ 15:00~16:00					キッズ 15:00~16:00					キッズ 15:00~16:00					ジュニア1 15:00~16:00					キッズ 12:00~13:00																			
16:00	キッズ 15:00~16:00					キッズ 15:00~16:00					キッズ 15:00~16:00					キッズ 15:00~16:00					ジュニア1 15:00~16:00					キッズ 12:00~13:00																			
16:30	ジュニア1 16:00~17:00					ジュニア1 16:00~17:00					ジュニア1 16:00~17:00					ジュニア1 16:00~17:00					ジュニア2 16:00~17:00					ファミリー 遊泳 15:00~17:00																			
17:00	ジュニア2 17:00~18:00					ジュニア2 17:00~18:00					ジュニア2 17:00~18:00					ジュニア2 17:00~18:00					ジュニア3 17:00~18:00					ファミリー 遊泳 15:00~17:00																			
17:30	ジュニア2 17:00~18:00					ジュニア2 17:00~18:00					ジュニア2 17:00~18:00					ジュニア2 17:00~18:00					ジュニア3 17:00~18:00					ファミリー 遊泳 15:00~17:00																			
18:00	ジュニア3 18:00~19:00					ジュニア3 18:00~19:00					ジュニア3 18:00~19:00					ジュニア3 18:00~19:00					ジュニア3 18:00~19:00					ファミリー 遊泳 15:00~17:00																			
18:30	ジュニア3 18:00~19:00					ジュニア3 18:00~19:00					ジュニア3 18:00~19:00					ジュニア3 18:00~19:00					ジュニア3 18:00~19:00					ファミリー 遊泳 15:00~17:00																			
19:00	選手クラス 19:00~19:30					選手クラス 19:00~19:30					選手クラス 19:00~19:30					選手クラス 19:00~19:30					選手クラス 19:00~19:30					ファミリー 遊泳 15:00~17:00																			
19:30	選手クラス 19:00~19:30					選手クラス 19:00~19:30					選手クラス 19:00~19:30					選手クラス 19:00~19:30					選手クラス 19:00~19:30					ファミリー 遊泳 15:00~17:00																			
20:00	スイムスクール 【初・中級・上級】 20:00~21:00					スイムスクール 【初・中級・上級】 20:00~21:00					スイムスクール 【初・中級・上級】 20:00~21:00					スイムスクール 【初・中級・上級】 20:00~21:00					スイムスクール 【初・中級・上級】 20:00~21:00					ファミリー 遊泳 15:00~17:00																			
20:30	20:30~20:50 フィンスイム <入門>					スイムスクール 【初・中級・上級】 20:00~21:00					スイムスクール 【初・中級・上級】 20:00~21:00					スイムスクール 【初・中級・上級】 20:00~21:00					スイムスクール 【初・中級・上級】 20:00~21:00					ファミリー 遊泳 15:00~17:00																			
21:00	20:30~20:50 フィンスイム <入門>					スイムスクール 【初・中級・上級】 20:00~21:00					スイムスクール 【初・中級・上級】 20:00~21:00					スイムスクール 【初・中級・上級】 20:00~21:00					スイムスクール 【初・中級・上級】 20:00~21:00					ファミリー 遊泳 15:00~17:00																			
21:30	20:30~20:50 フィンスイム <入門>					スイムスクール 【初・中級・上級】 20:00~21:00					スイムスクール 【初・中級・上級】 20:00~21:00					スイムスクール 【初・中級・上級】 20:00~21:00					スイムスクール 【初・中級・上級】 20:00~21:00					ファミリー 遊泳 15:00~17:00																			
22:00	20:30~20:50 フィンスイム <入門>					スイムスクール 【初・中級・上級】 20:00~21:00					スイムスクール 【初・中級・上級】 20:00~21:00					スイムスクール 【初・中級・上級】 20:00~21:00					スイムスクール 【初・中級・上級】 20:00~21:00					ファミリー 遊泳 15:00~17:00																			
22:30	20:30~20:50 フィンスイム <入門>					スイムスクール 【初・中級・上級】 20:00~21:00					スイムスクール 【初・中級・上級】 20:00~21:00					スイムスクール 【初・中級・上級】 20:00~21:00					スイムスクール 【初・中級・上級】 20:00~21:00					ファミリー 遊泳 15:00~17:00																			
23:00	20:30~20:50 フィンスイム <入門>					スイムスクール 【初・中級・上級】 20:00~21:00					スイムスクール 【初・中級・上級】 20:00~21:00					スイムスクール 【初・中級・上級】 20:00~21:00					スイムスクール 【初・中級・上級】 20:00~21:00					ファミリー 遊泳 15:00~17:00																			
	【プール: 23:20 CLOSE】																				【施設: 23:30 CLOSE】					【プール: 23:20 CLOSE】					【施設: 23:30 CLOSE】					【プール: 23:20 CLOSE】					【施設: 23:30 CLOSE】				

アクアプログラム参加方法

①レッスン参加時間までに準備運動・水分補給を済ませておいてください。
②お時間になりましたら所定のコースに入ってください。レッスンをお受けください。

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分が過ぎた場合は、途中退場は安全管理上ご遠慮ください。
- * レッスン開始時刻に参加者がいない場合は、休講となります。
- * 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しましては、使用するツールに限りがある為、先着順とさせていただきます。
- * スイムスクールは登録制(別料金)となります。
- * パーソナルレッスンは事前予約制(別料金)となります。
- * マスターズサークルは登録制(別料金)となります。

施設利用時の注意事項・ご案内

- * プールご利用の際は、必ずシャワーを浴び、お化粧・整髪料等は落とし、貴金属類は外してください。
- * ロッカーキーは、必ず身に付け、施設をご利用ください。
- * 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。予めご了承ください。
- * ご案内しておりますレッスンコーチは、変更する場合がございます。
- * 営業時間終了の30分前より館内清掃を開始させていただきます。
- * 祝祭日は20時CLOSEの為、19時以降のプログラムは休講となります。
- * スタッフレッスンにつきましては、定期異動により大幅に変更となる場合がございます。
- * 瓶の持ち込みは禁止とさせていただきます。

幼稚園レッスン 実施日

月曜日 10:30~	水曜日 10:00~
1月20日 1月27日	1月15日 1月22日 1月29日

フリー遊泳日・ファミリー遊泳日

日曜日 15:00~17:00

1月12日 フリー遊泳日
1月26日 ファミリー遊泳日

泳法プログラムの種目について

~偶数月の種目~
クロール・平泳ぎ

~奇数月の種目~
背泳ぎ・バタフライ