

7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																																																		
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		6	5	4	3	2	1	1	2	3																																																						
[9:30 OPEN]																[9:30 OPEN]													[9:30 OPEN]													[9:30 OPEN]													[9:30 OPEN]													[9:30 OPEN]													[9:30 OPEN]																															
																										準備																																																							ジュニア2 9：00～10：00																															
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 1 10：00～11：00																																									
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																										ベビースイミング 【4ヶ月～3歳】 10：30～11：15 11：15～12：00																																							キッズ 11：00～12：00																															
																													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																															
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																																																																																																
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＞ 13：30～13:50 平泳ぎ・バタフライ ＜入門＞										リビーンズ スクール 13：00～ 14:00			ジュニア 1 13：00～14：00													キッズ 13：00～14：00													KAICA										KAICA		子ども P L				スイム スクール 【中上級】 13：00～ 14:00															
30分 P L 石岡																30分 P L 石岡										SEICA			30分 P L 石岡										30分 P L 清水		30分 P L 井上		30分 P L 山本		30分 P L 扇藤					SEICA										キッズ 14：00～15：00													14：15～14：45 T-Crush30 清水 徳晃																																							
準備																準備													準備													準備										SEICA			ジュニア 1 15：00～16：00													ファミリー 遊泳 15:00～17：00													KAICA																															
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													ジュニア 2 16：00～17：00													ジュニア 3 17：00～18：00													スイム スクール 【マスターズクラ ス】 17：00～ 18:00																		
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 1 16：00～17：00													ジュニア 2 16：00～17：00													ジュニア 3 17：00～18：00													子ども P L																															
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 2 17：00～18：00													ジュニア 3 18：00～19：00													SEICA										KAICA																					
ジュニア 3 18：00～19：00													子ども P L			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													30分 P L 井上																																												
																選手クラス 19：00～20：00													選手クラス 19:00～19:30													選手クラス 19:00～19:30													19：15～19：45 スマイルアクアダンス30 井上 啓太																																																									
																													スイムスクール 【初・中級・上級】 19：30～20：30													30分 P L 中村										60分 P L 清水		30分 P L 福山																												【プール：19:50 CLOSE】 【施 設：20:00 CLOSE】																														
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													P L 清水													スイムスクール 【初・中級・上級・マスターズクラス】 20：30～21：30																										【プール：20:50 CLOSE】 【施 設：21:00 CLOSE】																																												
																													21：00～21：45 アクアダンス45 久保田 喬子													SEICA										30分 P L 清水																																																												
																60分 P L 木村										30分 P L 井上																																																																																						

アクアプログラム参加方法

- 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。

アクアプログラム参加時の注意事項・ご案内

- ※同様目で「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。
- ※レッスンは開始後5分が過ぎた後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。
- ※レッスンの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、緊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。(レッスン中に脈・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、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

- ＊プールご利用の際には、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等は、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。
- ＊スタッフプレスににつきましては、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～
7月14日	7月2日 7月9日 7月16日

フリー遊泳日・ファミリー遊泳日
日曜日15：00～17：00

フリー遊泳日 7月6日
ファミリー遊泳 7月13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