10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

スクールプール：【9:30 OPEN】

- 12：25～12：55　スマイルアクアダンス30　山本　紗里
- スイムスクール［初級・中級・上級］13：00～14：00
- 30分 ＰＬ 石﨑
- 20：30～20：50　フィンスイム <入門>

火曜日

スクールプール：【9:30 OPEN】

- スイムスクール［初級・中上級］9：45～10：45
- ［登録制］マスターズサークル 12:00～13：00
- 13：05～13：50　アクアダンス45　角野　玲奈
- 30分 ＰＬ 石﨑
- SEICA
- 選手クラス 18：00～20：00
- スイムスクール［初中級・上級］20：00～21：00
- 60分 ＰＬ 木村

【プール：23:20　CLOSE】

水曜日

スクールプール：【9:30 OPEN】

- 12：00～12：45　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
- 30分 ＰＬ 石﨑
- 30分 ＰＬ 清水
- 30分 ＰＬ 齋藤
- 30分 ＰＬ 山本
- 選手クラス 18:00～19:30
- スイムスクール［初中級・上級］19：30～20：30
- ＰＬ 清水
- 21：00～21：45　アクアダンス45　久保田 喬子

【施　設：23:30　CLOSE】

木曜日

スクールプール：【9:30 OPEN】

- 10：00～10：30　スイムトレーニング30
- 12：15～12：45　アクアダンス30　久保田 喬子
- 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>
- リボーンズスクール 13：00～14:00
- SEICA
- 選手クラス 18:00～19:30
- 30分 ＰＬ 福山
- スイムスクール［初中級・上級・マスターズクラス］20：30～21：30
- SEICA
- 30分 ＰＬ 清水

土曜日

スクールプール：【9:30 OPEN】

- ［登録制］マスターズサークル 10:30～11：30
- 19：15～19：45　スマイルアクアダンス30　山関　貴大

【プール：20:50　CLOSE】
【施　設：21:00　CLOSE】

日曜日

スクールプール：【9:30 OPEN】

- スイムスクール［中上級］13：00～14:00
- 14：15～14：45　T-Crush30　清水　徳晃
- スイムスクール［マスターズクラス］17：00～18:00
- 30分 ＰＬ 清水
- SEICA

【プール：19:50　CLOSE】
【施　設：20:00　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いただき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分が過ぎて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いております。

フリー遊泳日・ファミリー遊泳日
日曜日15：00～17：00

10月度はありません

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