

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

時間	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												
9:30	[9:30 OPEN]						[9:30 OPEN]						[9:30 OPEN]						[9:30 OPEN]						[9:30 OPEN]																							
10:00																			10:00~10:30 スイムトレーニング30																													
10:30																																																
11:00																									[登録制] マスターズ サークル 10:30~11:30																							
11:30																																																
12:00																																																
12:30	12:25~12:55 アクアダンス30 山本 紗里						[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																													
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>						13:00~13:50 平泳ぎ・バタフライ <入門>						13:00~14:00 スイム スクール (中上級) 13:00~ 14:00																	
13:30																																																
14:00	30分 P L 石崎						30分 P L 石崎						SEICA						30分 P L 藤藤						30分 P L 清水						SEICA																	
14:30																									14:15~14:45 T-Crush30 清水 徳晃						変更																	
15:00																																																
15:30																																																
16:00																																																
16:30																																																
17:00																																																
17:30																															スイム スクール (マスターズク ラス) 17:00~ 18:00																	
18:00																															30分 P L 清水																	
18:30							選手クラス 18:00~19:30						選手クラス 18:00~19:30						選手クラス 18:00~19:30												SEICA																	
19:00																																																
19:30																																																
20:00	19:50~20:20 スマイルアクアダンス30 キャスト(選替わり制)						変更						スイムスクール [初級・中級・上級] 19:30~20:30												19:15~19:45 アクアダンス30 山岡 貴大												[プール: 19:50 CLOSE] [施設: 20:00 CLOSE]											
20:30	20:30~20:50 フィンスイム						スイムスクール [初級・中級・上級] 20:00~21:00																																									
21:00																																																
21:30							60分 P L 清水						21:00~21:45 アクアダンス45 久保田 喬子						スイムスクール [初級・中級・上級・マスターズクラス] 20:30~21:30						30分 P L 清水						SEICA																	
22:00																																																
22:30																																																
23:00																																																
						[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。
- * 体調管理をお願いします。体調に異常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きます。

フリー遊泳日・ファミリー遊泳日

日曜日 15:00~17:00

1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