

# 4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
9:30	[9:30 OPEN]						[9:30 OPEN]						[9:30 OPEN]						[9:30 OPEN]						[9:30 OPEN]											
10:00							スイムスクール 【初級・中級】 9:45~10:45												10:00~10:30 スイムトレーニング30						ジュニア2 9:00~10:00											
10:30																									ジュニア1 10:00~11:00											
11:00							ベビースイミング 【4ヶ月~3歳】 10:45~11:30												ベビースイミング 【4ヶ月~3歳】 10:45~11:30						[登録制] マスターズ サークル 10:30~11:30											
11:30							時間変更												準備						キッズ 11:00~12:00											
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						ジュニア1 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>						キッズ 13:00~14:00											
13:30																			13:30~13:50 平泳ぎ・バタフライ <入門>						準備											
14:00	30分 P L 石崎						30分 P L 石崎						30分 P L 藤藤						30分 P L 清水						SEICA											
14:30	準備						準備						準備						準備						SEICA											
15:00																																				
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											
16:00	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											
16:30																																				
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											
17:30																									スイム スクール 【初・中・上級】 17:00~18:00											
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						SEICA											
18:30																																				
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						19:15~19:45 アクアダンス30 山岡 貴大											
20:00	19:50~20:20 スマイルアクアダンス30 キャスト (週替わり制)						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】 19:30~20:30						30分 P L 福山						【プール: 19:50 CLOSE】 【施設: 20:00 CLOSE】											
20:30	20:30~20:50 フィンスイム																																			
21:00																			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】											
21:30													21:00~21:45 アクアダンス45 久保田 喬子						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分が過ぎたレッスンのへ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。(レッスン前に顔・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スは、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。

### 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