

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							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																																
	[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]																																									
9:30																													準備							ジュニア2 9:00～10:00																																									
10:00								スイムスクール 【初級・中上級】 9:45～10:45														スイム トレーニング30 10:00～10:30														ジュニア1 10:00～11:00																																									
10:30																													ベビースイミング 10:00～11:30							マスターズサークル 【登録制】 10:30～11:30							キッズ 11:00～12:00																																		
11:00								ベビースイミング 10:45～11:30														ベビースイミング 10:45～11:30																																																							
11:30																													準備																																																
12:00	アクアピラティス 【定員制】 11:55～12:15														マスターズサークル 【登録制】 12:00～13 : 00							アクアダンス45 12:00～12:45 角野 玲奈							アクアシェイプ30 11:45～12:15 久保田 喬子							ジュニア1 12:00～13:00							キッズ 12:00 ～ 13:00																																		
12:30	アクアダンス30 12:25～12:55 山本																												アクアダンス30 12:25～12:55 久保田 喬子																																																
13:00	スイムスクール 【初級・中級・上級】 13:00～14:00														アクアダンス45 13:05～13:50 角野 玲奈														クロール・背泳ぎ <入門> 13:00～13:20							リハーソ ン ス ク ー ル 13:00 ～ 14:00							スイム スクー ル 【初級・中級・上級】 13:00 ～ 14:00																																		
13:30																													平泳ぎ・バタフライ <入門> 13:30～13:50																																																
14:00	PL石崎 14:00～														SEICA							PL副藤 14:00～							PL清水 14:00～														SEICA																																		
14:30	準備														準備														準備														準備														T-Crush30 14:15～14:45 清水																				
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														ジュニア1 15:00～16:00																																		
16:00																													準備																																																
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2 16:00～17:00																																		
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3 17:00～18:00														スイム スクー ル 【マスタ ーズ] 17:00～ 18:00																				
18:00																																																																													
18:30	ジュニア3 18:00 ～ 19:00														ジュニア3 18:00 ～ 19:00														選手クラス 18:00～19:30							ジュニア3 18:00 ～ 19:00														SEICA																											
19:00															選手クラス 18:00～20:00																																																														
19:30																																																																													
20:00	スマイル アクアダンス30 19:50～20:20 柴田																					スイムスクール 【初中級・上級】 19:30～20:30																					アクアダンス30 19:15～19:45 山岡							【プール : 19:30 CLOSE】 【施 設 : 20:00 CLOSE】																											
20:30	フィンスイム 20:30～20:50														スイムスクール 【初中級・上級】 20:00～21:00																																																														
21:00																																																																													
21:30																						アクアダンス45 21:00～21:45 久保田 喬子														スイムスクール 【初中級・上級・マスタ ーズ] 20:30～21:30																																									
22:00								アクアピラティス 【定員制】 21:30～21:50																					SEICA																																																
22:30																																																																													
23:00																																																																													
	【プール : 23:00 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。

*体調管理をお願いいたします。(レッスン前に脈・血圧をご確認ください。)

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。

*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。

*マスタースサークルは登録制（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、お化粧品・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。

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
