12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 6 5 4 3 2 1 ／ メンバープール 1 2 3

【9:30 OPEN】

- アクアピラティス【定員制】11:55～12:15
- アクアダンス30 12:25～12:55 山本
- スイムスクール【初級・中級・上級】13:00～14:00
- PL石﨑 14:00～
- 準備
- キッズ 15:00～16:00
- 準備
- ジュニア１ 16:00～17:00
- ジュニア２ 17:00～18:00
- ジュニア３ 18:00 ～ 19:00
- スマイルアクアダンス30 19:50～20:20 柴田
- フィンスイム 20:30～20:50

火曜日

スクールプール 6 5 4 3 2 1 ／ メンバープール 1 2 3

【9:30 OPEN】

- スイムスクール【初級・中級・上級】9:45～10:45
- ベビースイミング 10:45～11:30
- マスターズサークル【登録制】12:00～13：00
- アクアダンス45 13:05～13:50 角野　玲奈
- PL石﨑 14:00～
- SEICA
- 準備
- キッズ 15:00～16:00
- ジュニア１ 16:00～17:00
- 準備
- ジュニア２ 17:00～18:00
- 選手クラス 18:00～20:00
- ジュニア３ 18:00 ～ 19:00
- スイムスクール【初中級・上級】20:00～21:00
- アクアピラティス【定員制】21:30～21:50

水曜日

スクールプール 6 5 4 3 2 1 ／ メンバープール 1 2 3

【9:30 OPEN】

- リボーンスクール 10:30 ～ 11:30
- アクアダンス45 12:00～12:45 角野　玲奈
- スイムスクール【初級・中級・上級】13:00～14:00
- PL扇藤 14:00～
- PL清水 14:00～
- 準備
- キッズ 15:00～16:00
- 準備
- ジュニア１ 16:00～17:00
- ジュニア２ 17：00～18：00
- ジュニア３ 18:00 ～ 19:00
- 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福山 20:00～
- アクアダンス45 21:00～21:45 久保田 喬子

木曜日

スクールプール 6 5 4 3 2 1 ／ メンバープール 1 2 3

【9:30 OPEN】

- スイムトレーニング30 10:00～10:30
- ベビースイミング 10:45～11:30
- アクアシェイプ30 11:45～12:15 久保田 喬子
- アクアダンス30 12:25～12:55 久保田 喬子
- クロール・背泳ぎ<入門> 13:00～13:20
- 平泳ぎ・バタフライ<入門> 13:30～13:50
- SEICA
- 準備
- キッズ 15:00 ～ 16:00
- 準備
- ジュニア１ 16:00～17:00
- ジュニア２ 17:00～18:00
- ジュニア３ 18:00 ～ 19:00
- 選手クラス 18:00～19:30
- スイムスクール【初中級・上級・マスターズ】20:30～21:30
- SEICA

土曜日

スクールプール 6 5 4 3 2 1 ／ メンバープール 1 2 3

【9:30 OPEN】

- 準備
- 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
- 準備
- ジュニア１ 12:00～13:00
- キッズ 13:00～14:00
- キッズ 14:00～15:00
- 準備
- ジュニア１ 15:00～16:00
- 準備
- ジュニア２ 16:00～17:00
- ジュニア３ 17:00～18:00
- アクアダンス30 19:15～19:45 山関

【プール：20:30 CLOSE】
【施　設：21:00 CLOSE】

日曜日

スクールプール 6 5 4 3 2 1 ／ メンバープール 1 2 3

【9:30 OPEN】

- ジュニア２ 9:00～10:00
- ジュニア１ 10:00～11:00
- キッズ 11:00～12:00
- キッズ 12:00～13:00
- スイムスクール【初中上級】13:00 ～ 14:00
- T-Crush30 14:15～14:45 清水
- スイムスクール【マスターズ】17:00～18:00
- SEICA

【プール：19:30 CLOSE】
【施　設：20:00 CLOSE】

【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。（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。

＊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。

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