

2024年7月／メガロス調布 アクアプログラムタイムスケジュール／月曜日～木曜日

	月曜日					火曜日					水曜日					木曜日				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9:00	【9:00 OPEN】					【9:00 OPEN】					【9:00 OPEN】					【9:00 OPEN】				
9:30																				
10:00	※9:00よりプールサイドにて整理券配布					※9:00よりプールサイドにて整理券配布					※9:00よりプールサイドにて整理券配布					※9:00よりプールサイドにて整理券配布				
10:30	アクアダンス ■定員48名■ 10:25～10:55 米田幹子					アクアダンス ■定員48名■ 10:25～10:55 荒木彩芳					ベビースクール 10:30～12:00 ※2コース使用※					アクアダンス ■定員48名■ 10:25～10:55 鈴木隼人				
11:00	スイムスクール 中級 11:00～12:00					スイムトレーニング/入門 11:00～11:20 スイムトレーニング30 初級・中級 ■定員各12名■ 11:25～11:55					ベビースクール 10:30～12:00 ※2コース使用※					スイムトレーニング45 中級・上級 ■定員各12名■ 11:00～11:45				
11:30						リボーンズスイム 12:00～13:00 【有料登録制】										平泳ぎ・バタフライ/入門 12:05～12:25 フインスイム ■定員20名■ 12:30～12:50 平泳ぎ・バタフライ/応用 12:55～13:15				
12:00	スイムスクール 上級 12:00～13:00					マスターズサークル 13:00～14:00 【有料登録制】										スイムスクール 中級・上級 13:00～14:00				
12:30	スイムスクール マスターズクラス 13:00～14:00					水中ポールウォーキング 14:00～14:30					パーソナルレッスン 14:00～14:30					アクアシェイプ ■定員48名■ 14:05～14:35 早川陽佑				
13:00	パーソナルレッスン 14:00～14:30					パーソナルレッスン 14:30～15:00					パーソナルレッスン 14:30～15:00					アクアアドバンス ■定員48名■ 14:45～15:15 早川陽佑				
13:30	パーソナルレッスン 14:30～15:00																			
14:00	キッズスクール 15:20～18:30 (15:20より準備開始)					キッズスクール 15:20～18:30 (15:20より準備開始)					キッズスクール 15:20～18:30 (15:20より準備開始)					キッズスクール 15:20～18:30 (15:20より準備開始)				
14:30	※最大3コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					※最大3コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					※最大3コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					※最大3コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします				
15:00						パーソナルレッスン 18:30～19:30														
15:30																				
16:00																				
16:30																				
17:00																				
17:30																				
18:00																				
18:30																				
19:00																				
19:30	パーソナルレッスン 19:30～20:00					スイムスクール 中級 20:00～21:00 (祝祭日 18:30～19:30)					フインスイム ■定員20名■ 20:30～20:50 スイムトレーニング30 初級・中級 ■定員各12名■ 20:55～21:25					アクアダンス/奇数月 Liquid YOGA Latin/偶数月 20:00～20:30 石原康恵				
20:00	パーソナルレッスン 20:00～20:30															スイムトレーニング30 初級・中級 ■定員各12名■ 20:35～21:05				
20:30	マスターズサークル 20:30～21:30 (祝祭日 18:30～19:30) 【有料登録制】					フインスイム60 21:10～22:10 【有料】										スイムトレーニング45 中級・上級 ■定員各12名■ 21:10～21:55				
21:00																				
21:30																				
22:00																				
22:30																				
22:50	プールエリア 22:50 CLOSE																			
23:00																				

続けての参加はご遠慮ください。

2024年7月／メガロス調布 アクアプログラムタイムスケジュール／土曜日・日曜日

	土曜日					日曜日				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9:00	【9:00 OPEN】					【9:00 OPEN】				
9:30	キッズスクール 8:00～10:00 ※最大3コース使用※					キッズスクール 8:00～10:00 ※最大3コース使用※				
10:00										
10:30	※9:00よりプールサイドにて 整理券配布									
11:00	アクアアドバンス ■定員48名 ■ 10:55～11:25 小川万里					ベビースクール 10:30～12:00 ※最大3コース使用※				
11:30	パーソナルレッスン 11:30～12:00									
12:00	スイムスクール 上級 12:00～13:00					フィンスイム ■定員20名 ■ 12:00～12:20				
12:30						アクアダンス ■定員48名 ■ 12:25～12:55 鈴木隼人				
13:00	スイムスクール 初級・中級 13:00～14:00					スイムスクール 中級 13:00～14:00				
14:00						スイムスクール 上級 14:00～15:00				
14:30	キッズスクール 14:20～18:30 (14:20より準備開始) ※最大3コース使用※ 時間帯によりコース数は 変動いたします					パーソナルレッスン 15:00～15:30				
15:00						キッズイベント 15:30～16:30 (不定期開催)				
15:30						パーソナルレッスン 16:30～17:30				
16:00						パーソナルレッスン 17:30～18:30				
16:30										
17:00										
17:30										
18:00										
18:30										
19:00										
19:30	スイムトレーニング45 中級・上級 ■定員各12名 ■ 19:30～20:15									
20:00						プールエリア 19:50 CLOSE				
20:30										
20:50	プールエリア 20:50 CLOSE									
21:00						☆マスタースクール60☆ 大会に向けた練習を中心に 行う60分間のレッスン 対象：4泳法泳げる方または 100m以上泳げる方 月会費：1,815円（税込）				

フリー遊泳日

毎月 5日・15日・25日

★下記のプログラムが休講となり、その時間帯はフリーでプールをご利用いただけます。
★休講プログラム・・・泳法シリーズ・アクア系
※有料スクールは実施いたします

アクアプログラム参加方法

- ①キャップ・ゴーグル・タオルをご持参の上、プールサイドまでお越しください
 - ②レッスン開始30分前から受付開始いたします
 - ③アクアプログラム受付台帳に、『フルネーム』を『カタカナ』で『ご本人さま』がご記入ください
 - ④指導インストラクターがレッスンのご案内をいたしますので、集合してください
- ※安全管理上、定員のあるクラスがございます。定員になり次第、受付が終了となります
※午前中開始のアクアピクスは9：00からプールサイドにて整理券を配布いたします

アクアプログラム参加時の注意事項・ご案内

- ※別紙『アクアプログラムのご案内』をご覧ください、プログラム内容・対象などを
ご確認ください。
※スイムトレーニング（入門）と30分/45分レッスン併せてのご参加はご遠慮ください
※入門・応用クラスは1か月ごと種目を変更いたします。
※レッスン開始後5分が過ぎてのレッスンへのご参加および、途中退場は安全管理上、
ご遠慮ください。
※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
キャストまでお申し出ください。（レッスン前に脈拍・血圧をご確認ください。）

有料プログラムの受付方法

- ※パーソナルレッスン・ハイドロトーンパーソナルは、プールカウンターにて事前予約制
（別料金）となります。おひとり様2枠までの事前予約ができ、予約されたレッスンが
終了すると、次の予約が可能となります。翌月の事前予約は、前月の20日
（20日が休館日の場合は翌営業日）から事前予約が可能です。
レッスン直前までに欠席の連絡をいただければ、振替レッスンが可能です。
※水中ポールウォーキング・イベントレッスンは、2階メインフロントにてお申込みください
※スイムスクール・マスタースクールは、事前登録制（別料金）となります。
2階メインフロントにてお申込みください。

施設利用時の注意事項・ご案内

- ※身体を拭く為のタオル・水分補給の飲料水をご用意ください。
※プールエリア内への電子機器の持ち込み・ご使用はお止めください。
※プールエリアをご利用の前には、頭の上からシャワーを浴びましょう。
※プール水槽内は装飾品および、眼鏡などは外してからご利用ください。
※ご案内しておりますレッスン内容・コース帯・指導担当は、変更する場合がございます。
スイムスクールは、最大2コース使用します。予めご了承ください。
※レッスン開始5分前から準備をおこないます。予めご了承ください。