

# 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																				
15:30						パーソナルレッスン 18:30～19:30														
16:00																				
16:30						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				
17:00						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】										スイムトレーニング30 初級・中級 ■定員各12名■ 20:35～21:05				
17:30						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				
18:00																				
18:30																				
19:00																				
19:30																				
20:00																				
20:30																				
21:00																				
21:30																				
22:00																				
22:30																				
22:50	プールエリア 22:50 CLOSE																			

# 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。