

2024年11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	ゆっくり歩行 ■定員24名■ 10:00～10:20																			
10:30	アクアダンス ■定員40名■ 10:25～10:55 米田幹子					アクアダンス ■定員40名■ 10:25～10:55 荒木彩芳					ベビースクール 10:30～12:00 ※最大3コース使用※					アクアダンス ■定員40名■ 10:25～10:55 鈴木隼人				
11:00	スイムスクール 中級・上級 11:00～12:00 中級:荒木彩芳/上級:武藤 慎					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					※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は 変動いたします					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																続けての参加は ご遠慮ください。				
12:00	スイムスクール マスターズクラス 12:00～13:00					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 フィンスイム ■定員20名■ 12:30～12:50 平泳ぎ・バタフライ/応用 12:55～13:15					スイムスクール 初級・中級 12:00～13:00 初級:清水 祐谷/中級:武藤 慎				
12:30	パーソナルレッスン 13:00～13:30 新井 聖					マスターズサークル 13:00～14:00 【有料登録制】 清水 祐谷					パーソナルレッスン 13:30～14:00 吉田 麻乃					スイムスクール 中級・上級 13:00～14:00 中級:新井 聖/上級:小原 正和				
13:00	パーソナルレッスン 13:30～14:00 新井 聖										パーソナルレッスン 14:00～14:30 清水 祐谷									
13:30	パーソナルレッスン 14:00～14:30 武藤 慎 / 荒木 彩芳					水中ポールウォーキング 14:00～14:30					パーソナルレッスン 14:30～15:00 清水 祐谷					アクアシェイプ ■定員40名■ 14:05～14:35 早川陽佑				
14:00	パーソナルレッスン 14:30～15:00 武藤 慎 / 荒木 彩芳															アクアアドバンス ■定員40名■ 14:45～15:15 早川陽佑				
14:30																				
15:00																				
15:30	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)				
16:00	※最大4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4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4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4コース使用※ 時間帯によりコース数は 変動いたします				
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 武藤 慎					パーソナルレッスン 19:30～20:00 新井 聖														
20:00	パーソナルレッスン 20:00～20:30 清水 祐谷					スイムスクール 中級 20:00～21:00 新井 聖					マスターズサークル 20:30～21:30 【有料登録制】 清水 祐谷					アクアダンス/奇数月 Liquid YOGA Latin/偶数月 20:00～20:30 石原康恵				
20:30	フィンスイム ■定員20名■ 20:30～20:50																			
21:00	スイムトレーニング45 ■定員各12名■ 21:00～21:45					フィンスイム60 21:10～22:10 【有料】										スイムトレーニング45 ■定員各12名■ 21:00～21:45				
21:30																				
22:00																				
22:30																				
22:50	プールエリア 22:50 CLOSE																			
23:00																				

2024年11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										
11:00	アクアアドバンス ■定員40名■ 11:00～11:30 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										
12:00	スイムスクール 上級 12:00～13:00 武藤 慎		パーソナル レッスン 12:00～ 12:30 小原 正和			フィンスイム ■定員20名■ 12:00～12:20				
12:30						アクアダンス ■定員40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 初級:荒木 彩芳/中級:新井 聖					キッズイベント 13:00～14:00 (不定期開催)				
13:30										
14:00						スイムスクール 中上級 14:00～15:00 武藤 慎				
14:30	キッズスクール 14:20～18:30 (14:20より準備開始) ※最大4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 武藤 慎				
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 武藤 慎				
16:00						パーソナルレッスン 17:30～18:30 武藤 慎				
16:30										
17:00										
17:30										
18:00										
18:30										
19:00										
19:30	スイムトレーニング45 ■定員各12名■ 19:30～20:15									
20:00	プールエリア 20:50 CLOSE					プールエリア 19:50 CLOSE				
20:30										
20:50	プールエリア 20:50 CLOSE					☆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）				
21:00										

フリー遊泳日

毎月 5日・15日・25日

★上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』をご記入ください
 - 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

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
- ※レッスン開始後5分が過ぎたレッスンのご参加および、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。）

スイムトレーニング(夜の時間帯 実施クラス)

2024年10月より、夜クラスのみ『初級・中級・上級』すべてのレベルを実施いたします。
※各レベル1コース使用 定員各12名

クロール・背泳ぎ/平泳ぎ・バタフライ

4・5月/8・9月/12・1月：クロール・背泳ぎ 奇数月：クロール 偶数月：背泳ぎ
6・7月/10・11月/2・3月：平泳ぎ・バタフライ 奇数月：平泳ぎ 偶数月：バタフライ
上記スケジュールでの実施となります。

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。