

2025年9月15日～／メガロス市ヶ尾 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					
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
9:30	[9:30 OPEN]					[9:30 OPEN]					[9:30 OPEN]					[9:30 OPEN]					9:30
10:00																■有料■ スイムスクール 9:45-10:45 【初級・中級】 【上級】					10:00
10:30	■定員36名■ アクアダンス30 10:30-11:00 村田智裕										平泳ぎ・バタフライ/入門 10:30-10:50										10:30
11:00	■定員36名■ Aqua ZUMBA30 11:10-11:40 村田智裕					子どもスイミングスクール 未定 ※詳細はホームページお知らせを ご確認ください。										子どもスイミングスクール 未定 ※詳細はホームページお知らせを ご確認ください。					11:00
11:30	水中運動サークル 11:45-12:25 【無料登録制】 ※2週目・4週目実施					■定員36名■ アクアダンス45 12:00-12:45 湯原聖子										■定員36名■ アクアダンス30 11:55-12:25 中村久美子					11:30
12:00																※18日のみ休講					12:00
12:30											■有料■ スイムスクール 12:30-13:30 【初級・中級】 【上級】										12:30
13:00											子どもスイミングスクール 未定 ※詳細はホームページお知らせを ご確認ください。										13:00
13:30											子どもスイミングスクール 未定 ※詳細はホームページお知らせを ご確認ください。					■有料■ マスタートーズ サークル 12:35-13:35					13:30
14:00											子どもスイミングスクール 未定 ※詳細はホームページお知らせを ご確認ください。					子どもスイミングスクール 未定 ※詳細はホームページお知らせを ご確認ください。					14:00
14:30																					14:30
15:00	子どもスイミングスクール 未定 ※詳細はホームページお知らせを ご確認ください。					子どもスイミングスクール 未定 ※詳細はホームページお知らせを ご確認ください。					子どもスイミングスクール 未定 ※詳細はホームページお知らせを ご確認ください。					子どもスイミングスクール 未定 ※詳細はホームページお知らせを ご確認ください。					15:00
15:30																					
16:00																					
16:30																					
17:00																					17:00
17:30																					17:30
18:00																					18:00
18:30																					18:30
19:00																					19:00
19:30																					19:30
20:00						■有料■ スイムスクール 20:00-21:00 【マスターズクラス】										■有料■ スイムスクール 20:00-21:00 【初級・中級】 【上級】					20:00
20:30																					20:30
21:00	スイムトレーニング30 21:00~21:30															スイムトレーニング30 21:00~21:30					21:00
21:30																					21:30
22:00																					22:00
22:30																					22:30
23:00	【プール：22:50 CLOSE】 【施設：23:00 CLOSE】																				23:00

2025年9月15日～／メガロス市ヶ尾 アクアプログラムタイムスケジュール

	土 曜 日					日 曜 日				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9:30	【9:30 OPEN】					【9:30 OPEN】				
10:00	■定員36名■ アクアダンス45 10:00-10:45 倉田幸					子どもスイミングスクール 未定 ※詳細はホームページお知らせを ご確認ください。				
10:30										
11:00										
11:30	子どもスイミングスクール 未定 ※詳細はホームページお知らせを ご確認ください。									
12:00										
12:30										
13:00	スイムトレーニング30 13:00～13:30					■定員36名■ アクアダンス45 13:00-13:45 村田智裕				
13:30										
14:00										
14:30						■有料■ スイムスクール 14:00-15:00 【初級・中級】				
15:00										
15:30										
16:00	子どもスイミングスクール 未定 ※詳細はホームページお知らせを ご確認ください。					■有料■ マスターズ サークル 15:00-16:00				
16:30										
17:00										
17:30						子どもスイミングスクール 未定 ※詳細はホームページ お知らせを ご確認ください。				
18:00										
18:30										
19:00										
19:30										
20:00										
20:30						【プール:19:50 CLOSE】 【施設 :20:00 CLOSE】				
21:00										
	【プール:20:50 CLOSE】 【施設 :21:00 CLOSE】									

フリー遊泳日について

毎月『5のつく日』はフリー遊泳日です
(5日・15日・25日)

★スキル系・コンディショニング系プログラムが中止となります。
有料レッスン・ファン系プログラムは通常通り実施いたします。

アクアプログラム参加方法

- ＊お時間になりましたら、レッスンコース前にお集まりください。
- ＊定員制のレッスンは台帳記入していただきます。
- ＊台帳については、60分前より、4階プールカウンターにて記入可能となります。

アクアプログラム参加時のご案内

- ＊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。
- ＊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スタッフまでお申し出ください。(レッスン前に脈・血圧をご確認ください。)
- ＊スイムスクール、マスターズサークルは登録制(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。
その他ご希望の時間があれば、担当コーチと相談のうえ、実施可能となります。

施設利用時のご案内

- ＊プールご利用の際には必ずシャワーを浴び、お化粧は落とし貴金属類は外してください。
- ＊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。
注：最大使用コースとして記載しています。予めご了承ください。
- ＊イベント開催により一部コース制限をする場合がございますので、予めご了承ください
- ＊諸事情により担当者が変更になる場合がございます。予めご了承ください。
- ＊レッスン開始3分前にコース帯を変更させていただきます。
- ※パーソナルレッスンで1コース～3コース使用する場合がございます。