

2024年 10月 メガロス上永谷 プールプログラムスケジュール

	月曜日 4階プール (8:00 OPEN)	火曜日 4階プール (8:00 OPEN)	水曜日 4階プール (8:00 OPEN)	木曜日 4階プール (8:00 OPEN)
8:00				
8:30				
9:00				木曜日午前中のアクアシェイプは、 <b>どちらともご参加いただけます。</b> 1本目が終わり次第、2本目台帳に 再度ご記入をお願いいたします。
9:30				
10:00	Liquid YOGA Latin 45 9:55~10:40 田中 ひとみ【定員60名】	アクアダンス 10:10~10:40 中村 久美子【定員60名】	アクアシェイプ 10:00~10:30 中村 久美子【定員60名】	アクアシェイプ 10:00~10:30 田中 ひとみ【定員60名】
10:30			クロール・背泳ぎ<入門> 10:40~11:00 【定員48名】 武田	アクアシェイプ 10:40~11:10 田中 ひとみ【定員60名】
11:00	REBORNS School (有料) 10:50~ 11:50 松田	ベビースイミング (0歳4か月~満3歳で3月未まで) 10:50~12:00	10月 クロール ※担当者変更	
11:30			REBORNS School (有料) 11:15~ 12:15 四家	REBORNS School (有料) 11:30~ 12:30 武田
12:00	平泳ぎ・バタフライ<入門> 12:00~12:20 【定員48名】 松田	日本泳法 5日・19日火曜日 12:00~13:00 ※有料	パーソナル レッスン 11:30~12:00 松田	
12:30	パーソナル レッスン 12:00~12:30 四家		有料・予約制 ※担当者変更	フィンスイム 12:35~12:55 【定員20名】 武田
13:00	スイムスクール (有料) 13:00~14:00 【中・上級】 吉田 【上級】 四家 ※上級の参加人数8名以上で 3コース使用いたします。	スイムスクール (有料) 13:00~ 14:00 【初・中級】 松田	クロール・背泳ぎ<応用> 12:35~12:55 【定員48名】 武田	※担当者変更
13:30			10月 背泳ぎ	
14:00		平泳ぎ・バタフライ<応用> 14:05~14:25 【定員48名】 名執		
14:30	スイムスクール (有料) 14:00~15:00 【マスターズクラス】 四家	スイムトレーニング 14:30~15:00 【定員48名】 四家		スイムトレーニング 14:05~14:35 【定員48名】 松田
15:00				※担当者変更
15:30				
16:00				
16:30				
17:00			キッズスクール 14:20~19:40	
17:30	キッズスクール 15:20~19:40	キッズスクール 15:20~19:40		キッズスクール 15:20~19:40
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00	アクアシェイプ 20:00~20:30 山本 恵子【定員60名】	T-crush30 19:50~20:20 【定員60名】 四家	クロール・背泳ぎ<入門> 20:00~20:20 【定員48名】 吉田	
20:30			10月 クロール ※種目変更	スイムスクール (有料) 20:10~21:10 【上級】 吉田 ※上級の参加人数8名以上で 2コース使用いたします。
21:00		マスターズサークル 20:30~21:30 有料・登録制	スイムトレーニング45 20:30~21:15 【定員48名】 吉田	
21:30			※時間変更	
22:00				
22:30				
23:00				

	土曜日	日曜日
	4階プール	4階プール
	[8:00 OPEN]	[8:00 OPEN]
8:00	キッズスクール 8:05~10:30	キッズスクール 8:05~11:30
8:30		
9:00		
9:30		
10:00		
10:30		
11:00	ベビースイミング (0歳4か月~満3歳で迎える 3月未まで) 10:50~12:00	
11:30		
12:00	マスタースサークル 12:00~13:00	
12:30		
13:00		キッズ パーソナル レッスン 13:00~13:30
13:30		フィンスイム 13:35~13:55 【定員20名】 四歳
14:00		
14:30		キッズスクール 14:00~15:00
15:00		
15:30		キッズスクール 15:00~16:00
16:00	キッズスクール 13:00~19:10	
16:30		
17:00		
17:30		
18:00		
18:30		
19:00		
19:30	スイムトレーニング 19:10~19:40 【定員48名】 勝	
20:00		
20:30		
21:00		
21:30		
22:00		
22:30		
23:00		

プログラム参加定員数

**泳法プログラムの定員を48名、  
アクアプログラムを定員60名**  
とさせていただきます。

- ※参加受付(台帳記名)は通常通りレッスン開始1時間前からとなります。
- ※受付台帳の代筆は不可とさせていただきます。
- ※有料レッスン及びフィンスイムの定員は異なります。

フリー遊泳日

**【10月は10日・20日・30日が  
フリー遊泳日となります。】**

有料スクール及びイベント関係以外のレッスンは、全て休講となります。  
(アクアダンス・アクアシェイプ・T-Crush・Liquid YOGA Latin も休講となります。)

アクアプログラム参加方法

- ①定員があるプログラムの受付は1時間前から開始いたします。
- ②プールサイドカウンターにて所定の台帳へお名前をご記入ください。
- ③お時間になりましたら、指定の場所へお集まりください。

アクアプログラム参加時の注意事項・ご案内

- \*同種目で「入門系プログラム」と「応用系プログラム」併せてのご参加はご遠慮ください。
- \*レッスン開始後5分が過ぎた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キャストお申し出ください。(レッスン前に脈・血圧をご確認ください。)
- \*スイムスクール・リボーンズスクールは有料となります。
- \*パーソナルレッスン・SEICAは事前予約制(別料金)となります。
- \*都合により担当インストラクターが変更になる場合がございます。予めご了承ください。

施設利用時の注意事項・ご案内

- \*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。(運動前に脈・血圧をご確認ください。)
- \*祝日は18時以降のプログラムが休講となります。

休講・コース帯制限・休館日のお知らせ

☆ 休講 ☆  
**29日(火)・30日(水)・31日(木)**

※追加でコース帯制限をさせていただく場合がございます。  
その際はプールサイドに掲示させていただきます。予めご了承ください。

マスタースサークル開催日

**1日・8日・15日・22日(火)  
5日・12日・19日・26日(土)**

対象...4泳法または100m以上泳げる方  
内容...泳力向上と大会参加を目指し、トレーニングしていく登録者限定の60分レッスンです。  
会費...1,815円(税込)/月 ※オプションのためマスタースサークルのみの登録はできません。

パーソナルレッスンについて

固定枠だけではなく希望コーチと日程・時間を決めてのフリー枠も随時受付中となります。  
詳しくはスタッフまでお問い合わせください。

内容:30分間のパーソナルレッスン  
料金:3,630円(税込)

# 10月のプールコース帯制限

いつもメガロス上永谷プールエリアをご利用いただきありがとうございます。  
イベント開催に伴い**一部のコース帯を制限**させていただきます。  
下記の日程をご確認ください。

コース帯制限			
期日	時間	イベント名	使用コース
10月14日(月祝)	8:40~9:30	キッズ無料体験会	1コース
10月15日(火)	9:00~10:00	SEICA	1コース
10月20日(日)	11:25~12:15	キッズ無料体験会	1コース
10月27日(日)	11:25~12:30	がんばれっスン	最大3コース
10月27日(日)	15:55~16:45	キッズ無料体験会	1コース
10月29日(火)	13:30~14:00 14:10~14:40	イベントプログラム	1コース
10月30日(水)	10:30~11:00 13:30~14:00	イベントプログラム	1コース
10月31日(木)	12:30~13:00 18:30~20:00	イベントプログラム	最大3コース

**10月29日(火)~31日(木)は  
別途特別イベントプログラムをご確認ください。**

上記以外にも急遽コース制限を行う場合がございます。予めご了承ください。  
皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解ご協力のほどお願い申し上げます。