

2024年 11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	火曜日	水曜日	木曜日
	4階プール	4階プール	4階プール	4階プール
	(8:00 OPEN)	(8:00 OPEN)	(8:00 OPEN)	(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	REBORNS School (有料) 11:15~ 12:15 四家	REBORNS School (有料) 11:30~ 12:30 武田
11:30			パーソナル レッスン 11:30~12:00 松田	
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	クロール・背泳ぎ<応用> 12:35~12:55 【定員48名】 武田	フインスイム 12:35~12:55 【定員20名】 武田
12:30	パーソナル レッスン 12:00~12:30 四家	※有料	11月 背泳ぎ	11月 クロール
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	スイムスクール (有料) 13:00~14:00 【初級】 宮田 【中級】 名執	スイムスクール (有料) 13:00~14:00 【中・上級】 松田 ※上級の参加人数8名以上で 3コース使用いたします。
14:00		平泳ぎ<バタフライ<応用> 14:05~14:25 【定員48名】 名執		スイムトレーニング 14:05~14:35 【定員48名】 松田
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	11月 平泳ぎ		
15:00		スイムトレーニング 14:30~15:00 【定員48名】 四家		
15:30			キッズスクール 14:20~19:40	
16:00				
16:30				
17:00	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
17:30				
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	11月 背泳ぎ
20:30		マスターズサークル 20:30~21:30	スイムトレーニング45 20:30~21:15 【定員48名】 吉田	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		※有料・登録制		
21:30				
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	キッズスクール 8:05~11:30	キッズスクール 8:05~11:30
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	有料・登録制
11:30	有料・登録制	
12:00	マスターズサークル 12:00~13:00	有料・登録制
12:30		有料・登録制
13:00	キッズスクール 13:00~19:10	有料・登録制
13:30		有料・登録制
14:00		有料・登録制
14:30		有料・登録制
15:00	キッズスクール 15:00~16:00	有料・登録制
15:30		有料・登録制
16:00	キッズスクール 15:00~16:00	有料・登録制
16:30		有料・登録制
17:00		有料・登録制
17:30		有料・登録制
18:00		有料・登録制
18:30		有料・登録制
19:00		有料・登録制
19:30	スイムトレーニング 19:10~19:40 【定員48名】 勝	有料・登録制
20:00		有料・登録制
20:30		有料・登録制
21:00		有料・登録制
21:30		有料・登録制
22:00		有料・登録制
22:30		有料・登録制
23:00		有料・登録制

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

**【11月は10日・16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 ☆  
**16日(土)**  
キッズスクール休講日のため、終日フリー遊泳となります。

※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。

マスターズサークル開催日

**5日・12日・19日・26日(火)  
2日・9日・23日・30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ズ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：6,050円(税込)