

2024年 12月 メガロス上永谷 13周年特別アクアプログラムスケジュール

	12月16日 (月)	12月17日 (火)	12月18日 (水)	12月19日 (木)
	4階プール (8:00 OPEN)	4階プール (8:00 OPEN)	4階プール (8:00 OPEN)	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		すっきり肩揉藤 9:30~10:00 宮田		
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			日本泳法お披露目会 10:35~10:55	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	ペーシング (0歳4か月~満3歳で翌々3月末まで) 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	キックで楽しむ！(バクアiver) 12:00~12:20 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 11:30~12:00 四家		<有料イベント> すいすいバクフライ 12:15~13:00 【定員12名】 新沼店・佐藤	キックで楽しむ！(平泳ぎver) 12:35~12:55 黒瀬
13:00	スイムスクール (有料) 13:00~14:00 【中上級】 吉田 【上級】 四家	スイムスクール (有料) 13:00~14:00 【初中级】 松田	スイムスクール (有料) 13:00~14:00 【初級】 宮田 【中級】 名秋	スイムスクール (有料) 13:00~14:00 【中上級】 松田
13:30				
14:00	スイムスクール (有料) 14:00~15:00 【マスターズ】 四家	<有料イベント> のびのび平泳ぎ 14:05~14:50 【定員12名】 新沼店・近藤		タッチターン講座 14:05~14:25 武田
14:30				
15:00				
15:30	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
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00		T-crush30 13周年記念 19:50~20:20 【定員60名】 四家		アクアシェイプ 19:40~20:10 山本 恵子【定員60名】
20:30		マスターズサークル 20:30~21:30 ※有料・登録制	<有料イベント> 挑戦者求む！ スイトレ90 20:00~21:30 【定員20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				
21:30				
22:00				
22:30				
23:00				

**※WEB受付のみ※**

のびのび平泳ぎ  
【料金】2,200円 (税込)  
【受付】12月1日(日)10:00~  
【定員】12名

受付はこちら  
※二次元コードを読み取りますと  
該当のイベントが表示されます。

すいすいバクフライ  
【料金】2,200円 (税込)  
【受付】12月1日(日)10:00~  
【定員】12名

受付はこちら  
※二次元コードを読み取りますと  
該当のイベントが表示されます。

挑戦者求む！スイトレ90  
【料金】1,100円 (税込)  
【受付】12月1日(日)10:00~  
【定員】20名

受付はこちら  
※二次元コードを読み取りますと

	12月21日 (土)	12月22日 (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月末まで) 10:50~12:00	
11:30		
12:00	マスターズサークル 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		水中スタート講座 13:30~13:50 四家
14:00		キッズスクール 14:00~15:00
14:30		
15:00		キッズスクール 15:00~16:00
15:30	キッズスクール 13:00~19:10	
16:00		
16:30		
17:00		
17:30		
18:00		
18:30		
19:00	スイムトレーニング30 19:10~19:40 【定員48名】 勝	
19:30		
20:00		
20:30		
21:00		
21:30		
22:00		
22:30		
23:00	土曜 [プール: 19:50 CLOSE] [雑用: 20:00 CLOSE]	日曜-祝日 [プール: 18:50 CLOSE] [雑用: 19:00 CLOSE]

# 2024年

## 12月16日 (月) ~22日 (日)

# 13周年

### 特別アクアプログラム タイムスケジュール

#### 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。

#### パーソナルレッスンについて

固定枠だけで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)

いつもメガロス上永谷をご利用いただき誠にありがとうございます。  
13周年を迎えられたのもゲストの皆様のおかげです。

感謝の気持ちを込めて12月特別プログラムを  
是非楽しんでいただけたらと思います。

今後もメガロス上永谷のご利用  
キャスト一同、心よりお待ちしております！