

2024年 12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、<br><b>どちらともご参加いただけます。</b><br>1本目が終わり次第、2本目台帳に<br>再度ご記入をお願いいたします。 |
| 9:30  |  |  |   |   |
| 10:00 | Liquid YOGA Latin 45<br>9:55~10:40<br>田中 ひとみ【定員60名】                                  | アクアダンス<br>10:10~10:40<br>中村 久美子【定員60名】             | アクアシェイプ<br>10:00~10:30<br>中村 久美子【定員60名】           | アクアシェイプ<br>10:00~10:30<br>田中 ひとみ【定員60名】   |
| 10:30 |  |  | クロール・背泳ぎ<入門><br>10:40~11:00<br>【定員48名】 武田         | アクアシェイプ<br>10:40~11:10<br>田中 ひとみ【定員60名】   |
| 11:00 | REBORNS<br>School (有料)<br>10:50~<br>11:50<br>松田                                      | ベビースイミング<br>(0歳4か月~満3歳で3月未まで)<br>10:50~12:00       | REBORNS<br>School (有料)<br>11:15~<br>12:15<br>四家   | REBORNS<br>School (有料)<br>11:30~<br>12:30<br>武田                                   |
| 11:30 |  |  | パーソナル<br>レッスン<br>11:30~12:00<br>松田                |   |
| 12:00 | 平泳ぎ・バタフライ<入門><br>12:00~12:20<br>【定員48名】 松田   | 日本泳法<br>5日・19日火曜日<br>12:00~13:00<br>※有料            | クロール・背泳ぎ<応用><br>12:35~12:55<br>【定員48名】 武田         | フインスイム<br>12:35~12:55<br>【定員20名】 武田   |
| 12:30 | パーソナル<br>レッスン<br>12:00~12:30<br>四家   |  |   |   |
| 13:00 | スイムスクール (有料)<br>13:00~14:00<br>【中・上級】 吉田<br>【上級】 四家<br>※上級の参加人数8名以上で<br>3コース使用いたします。 | スイムスクール<br>(有料)<br>13:00~<br>14:00<br>【初・中級】<br>松田 | スイムスクール (有料)<br>13:00~14:00<br>【初級】 宮田<br>【中級】 名軌 | スイムスクール (有料)<br>13:00~14:00<br>【中・上級】<br>松田<br>※上級の参加人数8名以上で<br>3コース使用いたします。      |
| 13:30 |  |  |   |   |
| 14:00 | スイムスクール<br>(有料)<br>14:00~15:00<br>【マスターズクラス】<br>四家                                   | 平泳ぎ・バタフライ<応用><br>14:05~14:25<br>【定員48名】 名軌         |   | スイムトレーニング<br>14:05~14:35<br>【定員48名】 松田  |
| 14:30 |  | スイムトレーニング<br>14:30~15:00<br>【定員48名】 四家             |   |   |
| 15:00 |  |  |   |   |
| 15:30 |  |  | キッズスクール<br>14:20~19:40                            |   |
| 16:00 |  |  |   |   |
| 16:30 |  |  |   |   |
| 17:00 |  |  |   |   |
| 17:30 | キッズスクール<br>15:20~19:40   | キッズスクール<br>15:20~19:40                             |   | キッズスクール<br>15:20~19:40  |
| 18:00 |  |  |   |   |
| 18:30 |  |  |   |   |
| 19:00 |  |  |   |   |
| 19:30 |  |  |   |   |
| 20:00 |  | T-crush30<br>19:50~20:20<br>【定員60名】 四家             | クロール・背泳ぎ<入門><br>20:00~20:20<br>【定員48名】 吉田         | アクアシェイプ<br>19:40~20:10<br>山本 恵子【定員60名】<br>※時間変更                                   |
| 20:30 |  | マスターズサークル<br>20:30~21:30<br>※有料・登録制                | スイムトレーニング45<br>20:30~21:15<br>【定員48名】 吉田          | スイムスクール (有料)<br>20:10~21:10<br>【上級】 吉田<br>※上級の参加人数8名以上で<br>2コース使用いたします。           |
| 21:00 |  |  |   |   |
| 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  |   |  |
| 8:30  |   |  |
| 9:00  | キッズスクール<br>8:05~10:30                                       | キッズスクール<br>8:05~11:30  |
| 9:30  |   |  |
| 10:00 |   |  |
| 10:30 |   |  |
| 11:00 | ベビースイミング<br>(0歳4か月~満3歳で迎える<br>3月未まで)<br>10:50~12:00         |  |
| 11:30 |   |  |
| 12:00 | 有料・登録制<br>マスターズサークル<br>12:00~13:00                          | イベントプログラム開催<br>※不定期開催となります。<br>開催時は別途ご案内いたします。<br>(無料体験会、ファミリー遊泳などで<br>使用します。) |
| 12:30 |   |  |
| 13:00 |   | キッズ<br>パーソナル<br>レッスン<br>13:00~13:30  |
| 13:30 | 有料・予約制<br>キッズ<br>パーソナル<br>レッスン<br>13:35~13:55<br>【定員20名】 四歳 |  |
| 14:00 |   |  |
| 14:30 |   | キッズスクール<br>14:00~15:00   |
| 15:00 |   |  |
| 15:30 |   | キッズスクール<br>15:00~16:00   |
| 16:00 | キッズスクール<br>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<br>19:10~19:40<br>【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

**【12月は10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 ☆  
**28日(土)・29日(日)・30日(月)・31日(火)**

※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

**3日・10日・17日・24日(火)  
7日・14日・21日・1月4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)