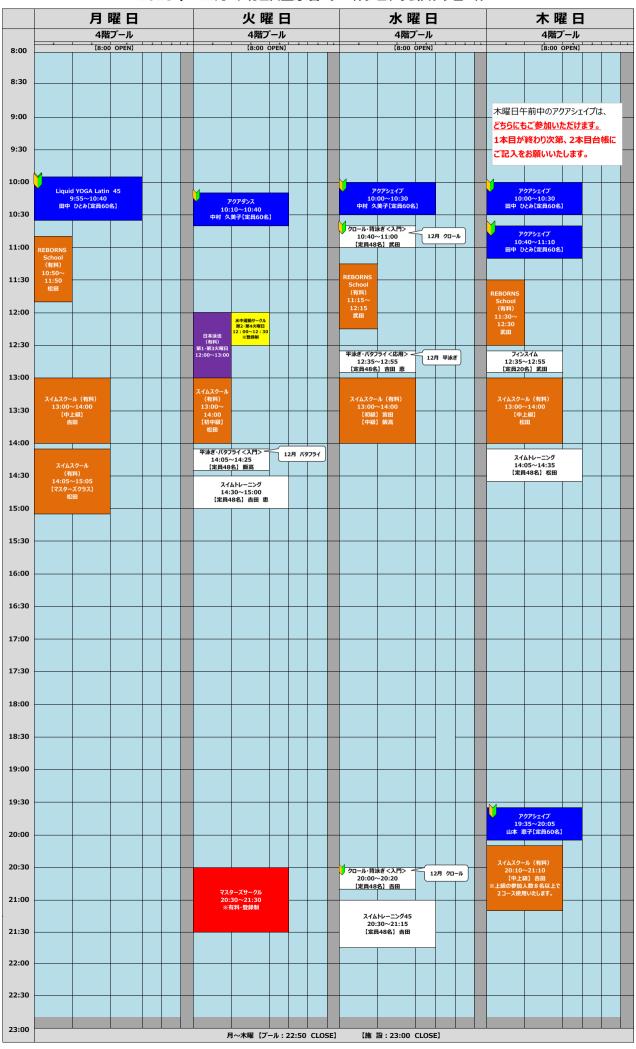
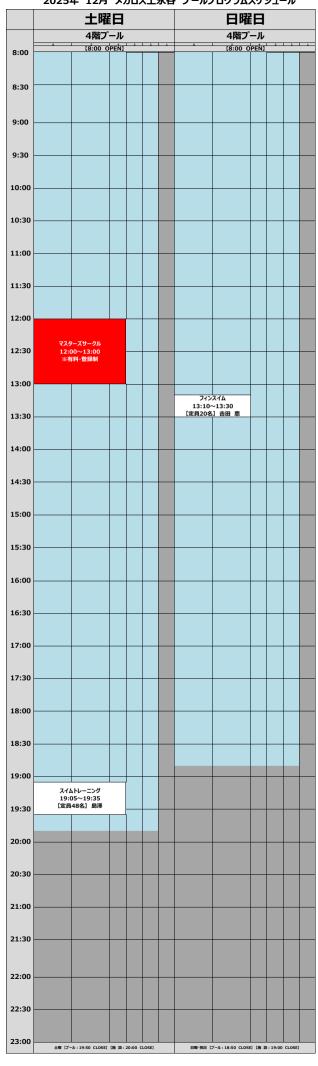
2025年 12月 メガロス上永谷 プールプログラムスケジュール





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。

フリー遊泳日(アクアプログラム休講日)

【12月は10日(水)・20日(土)が

フリー遊泳日となります。】

有料スクール(キッズスクール含)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・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☆

29日(月)・30日(火)・31日(水)

※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。

12月コース帯制限について

キッズスクール再開に向けた実地研修実施のため、

平日 15:30~18:30、

土曜 8:15~10:15·13:00~15:00、 日曜 9:15~11:15·14:00~16:00において

最大2コース使用させていただきます。

研修実施時間帯は6コース帯に変更させていただきます。

研修を実施しない場合もございます。その際は5コース帯運用とさせていただきます。 当該時間帯以外にも監視業務の実地研修を実施する場合がございます。

ご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

マスターズサークル開催日

2日 · 9日 · 16日 · 23日 (火) 6日 · 13日 · 20日 · 27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。

水中運動サークルについて

開催日:毎月第2・第4火曜日 12:00~12:30

内 容 : 水中ストレッチ・筋トレ・ゲームを行います。

ゲスト間でのコミュニケーションを図っていくサークルです。

料 金 :無料(登録制)