

2024年9月／メガロス柏 アクアプログラムタイムスケジュール

	月曜日						火曜日						水曜日						木曜日										
	スクールプール			クラブプール			スクールプール			クラブプール			スクールプール			クラブプール			スクールプール			クラブプール							
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5
9:30	【9:00 OPEN】						【9:00 OPEN】						【9:00 OPEN】						【9:00 OPEN】										
10:00	アクアダンス30 ゆみ/増田優子 9:45~10:15			1・3・5週目/ゆみ 2・4週目/増田優子			アクアアドバンス45 ゆみ 9:45~10:30						アクアダンス45 増田 優子 9:45~10:30						アクアダンス30 ゆみ 10:00~10:30										
10:30	10:30~10:50			アクティブ ボール20 【定員制】									アクアシェイプ30 増田 優子 10:40~11:10																
11:00				スイムトレーニング30 笠原 11:00~11:30																									
11:30				スイムトレーニング 入門：野坂 11:35~11:55						11:40~12:00			アクティブ ボール20 【定員制】			スイムトレーニング 入門 キヤスト 11:15~11:35													
12:00				【有料】 スイムスクール 12:00~13:00 初級：野坂 上級：松下						【有料】 フィンサークル 12:00~13:00									【有料】 スイムスクール 12:00~13:00 初級：関根 中級：松下 上級：笠原										
12:30	【有料】 REBORNS SWIM 松浦 12:00~ 13:00												【有料】 スイムスクール 13:00~14:00 初級：笠原 中級：松浦																
13:00				バタフライ 応用：松下 13:05~13:25									* P L 笠原 13:00~			【有料】 スイムスクール 13:00~14:00 中級：縄田 マスターズ：中村						バタフライ 入門：笠原 13:05~13:25			* P L 松下 13:00~				
13:30	* P L 松下 13:30~												* P L 笠原 13:30~												* P L 松下 13:30~				
14:00	* P L 松下 14:00~																												
14:30				幼稚園レッスン 14:15~15:15																									
15:00							幼稚園レッスン 14:30~15:30																		幼稚園レッスン 14:30~15:30				
15:30	準備 15:15~						準備 15:15~						準備 15:15~						準備 15:15~										
16:00	キッズ 15:30~16:30						キッズ 15:30~16:30						キッズ 15:30~16:30						キッズ 15:30~16:30										
16:30																													
17:00	ジュニア1 16:30~17:30						ジュニア1 16:30~17:30						ジュニア1 16:30~17:30						ジュニア1 16:30~17:30										
17:30																													
18:00	ジュニア2 17:30~18:30						ジュニア2 17:30~18:30						ジュニア2 17:30~18:30						ジュニア2 17:30~18:30										
18:30																													
19:00	ジュニア3 18:30~19:30						ジュニア3 18:30~19:30						ジュニア3 18:30~19:30						ジュニア3 18:30~19:30										
19:30	選手 18:30~20:30						選手 18:30~20:30						選手 18:30~20:30						選手 18:30~20:30										
20:00																													
20:30																													
21:00	再泳ぎ 応用：キヤスト 20:35~20:55			*1ヶ月 P L 60 松下 20:30~			【有料】 マスターズサークル 20:45~21:45			*1ヶ月 P L 60 松下 20:30~						バタフライ 応用：キヤスト 20:35~20:55			【有料】 スイムスクール 20:30~21:30 初級：野坂 中級：笠原 上級：松下										
21:30				*1ヶ月 P L 30 松下 21:30~						*1ヶ月 P L 30 松下 21:00~			【有料】 スイムスクール 21:00~22:00 初中級：飯田 上級：笠原						スイムトレーニング30 笠原 21:30~22:00										
22:00																													
22:30																													
23:00	【プール：23:20 CLOSE】												【施設：23:30 CLOSE】																

2024年9月／メガロス柏 アクアプログラムタイムスケジュール

	土曜日						日曜日												
	スクールプール			クラブプール			スクールプール			クラブプール									
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	1	2	3	4	5	6	1	2	3	
9:30	【9:00 OPEN】						【9:00 OPEN】												
10:00				ジュニア1 9:30~10:30					ジュニア2・3 9:00~10:00										
10:30									ジュニア1 10:00~11:00										
11:00					キッズ 10:45~11:45														
11:30																			
12:00																			
12:30																			
13:00																			
13:30																			
14:00																			
14:30																			
15:00																			
15:30																			
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00																			
19:30																			
20:00																			
20:30																			
21:00																			
21:30																			
22:00																			
22:30																			
23:00																			

1・3週目：アクア
2・4週目：スイトレ

9月度ファミリー遊泳日
15日(日)
※開催日は変更になる
場合があります。

【プール：19:50 CLOSE】
【施設：20:00 CLOSE】

【プール：20:50 CLOSE】
【施設：21:00 CLOSE】

9月のフリー遊泳日

9月5日(木)

【フリー遊泳日について】

- *フリー遊泳日はファン系プログラムを含むすべての無料アクアプログラムが休講となります。
- *有料レッスン、スクールは実施いたします。
- *フリー遊泳日に、普段は実施できないレッスンなど、各種イベントを実施する場合もございます。
- ※5週目のアクアに関しては、フリー遊泳日・特別プログラムに記載がなければ実施いたしません。

9月度フィンサークルにお申し込みの方

■開催日のお知らせ■

火曜日：9月3日・10日・17日・24日 12:00~13:00
日曜日：9月8日・15日・22日・29日 13:30~14:30

スイムスクールクラス

<初級>

クロール25m完泳・背泳ぎ25m完泳・平泳ぎ挑戦

<中級>

クロール50m完泳・背泳ぎ25m上達・平泳ぎ25m完泳・バタフライ挑戦

<上級>

クロール50m上達・背泳ぎ50m上達・平泳ぎ25m上達・バタフライ25m完泳
個人メドレー100m完泳

マスターズクラスについて

時間：60分/月4回

大会参加に向けた練習・スピードアップ・持久力アップ・フォーム修正等を
目的としたクラスです。※詳細別紙参照

アクアプログラム参加時の注意事項・ご案内

- *皆様の体力・泳力の、より良い向上のためにも、同種目で「入門プログラム」と「応用プログラム」併せてのご参加はご遠慮ください。「スイムトレーニング入門」と「スイムトレーニング30・45」併せてのご参加もご遠慮ください。
- *レッスンに参加される場合は、プールサイドにて受付が必要となります。
- *レッスン開始後5分が過ぎた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。
- *レッスン開始時刻に参加者がいない場合はクローズとなります。
- *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。(レッスン前に脈・血圧をご確認ください。)
- *定員制のプログラムに関しましては受付方法が異なります。
- *スイムスクール・フィンサークル・マスターズサークルは登録制(別料金)となります。
- *アクアプログラムに急なレッスン休講、代行等がある場合は、店頭・HPにて掲載いたします。

施設利用時の注意事項・ご案内

- *ご案内しておりますコース帯は、プール利用状況により変更する場合がございます。
- *子どもスクール開始前は、準備のために15分前から利用を制限させていただきます。予めご了承ください。

パーソナルレッスンのご案内

■パーソナルレッスン(30分)

参加費 3,630円(税込)

受付開始日 前月の20日(金曜の場合は21日)
受付場所 プールカウンターの他、メインフロント、お電話でもご予約可能です。
キャンセル レッスン開始前まで

- ※お一人最大2枠まで予約可能です。
- ※時間外の方でも同料金でご参加できます。前後1時間の施設利用が可能です。
- ※ご予約のレッスンをすべて終了してから次の予約が可能です。
- ※受付初日はプールカウンターの他、メインフロントのみでの受付になります。
- お電話でご予約の場合は受付日翌日以降になりますのでご了承ください。

■1ヶ月プレミアパーソナル30

(30分×4回、曜日・時間固定) ※要相談あり
参加費 15,400円(税込)

■1ヶ月プレミアパーソナル60

(60分×4回、曜日・時間固定) ※要相談あり
参加費 30,800円(税込)

- 受付開始日 前月の15日(金曜の場合は16日)
受付場所 メインフロント(電話予約不可)
キャンセル レッスン開始前月最終営業日まで
- ※2枠以上を希望の場合は1枠取得後、最後尾に並び残り枠をお取りください。
 - ※時間外の方でも同料金でご参加できます。前後1時間利用可能です。
 - ※祝日・振替の場合は、別日に変更となります。(担当コーチとご相談ください。)
 - ※通常のパーソナルレッスンとの重複が可能です。

フリー遊泳日

9月

5日(木)

特別プログラム日

9月

9日(月)・11日(水)
16日(月・祝)
23日(月・祝)
25日(水)・30日(月)

詳しくは、アクアプログラムを
ご覧下さい。

MEGALOS