

【暫定版】2024年9月／メガロス葛飾 アクアプログラム／月曜日～木曜日／9月1日(日)～9月30日(月)

	月曜日					火曜日					水曜日					木曜日				
	1コース	2	3	4	5	1コース	2	3	4	5	1コース	2	3	4	5	1コース	2	3	4	5
9:00	【9:00 OPEN】					【9:00 OPEN】					【9:00 OPEN】					【9:00 OPEN】				
9:30	アクアダンス45 9:10～9:55 森 裕子 【定員36名】										葛飾区受託授業レッスン 9:00～10:00 全レーン使用 5月～10月予定 9月4日～再開					マインドフルネスAQUA20 9:30～9:50 野尻 三友紀 【定員15名】				
10:00	【有料登録制】 REBORNS SWIM 10:00～11:00 小松 16日休講					アクアダンス30 10:00～10:30 宮村 星美 【定員36名】 休講→20日					パーソナル レッスン 10:00～10:30 小田喜					アクアダンス30 10:00～10:30 渡邊 香奈 【定員36名】				
10:30						T-Crush30 10:40～11:10 宮村 星美 【定員36名】 休講→20日					パーソナル レッスン 10:30～11:00 小田喜					すつきり肩・腰・膝 10:35～10:55				
11:00	【有料予約制】 SEICA 小松					フィンスイム 11:30～11:50 休講→20日					スマイルアクアダンス30 11:05～11:35 木部 二望子 【定員36名】					<ベビースクール> 10:55～12:15				
11:30											クロール・背泳ぎ(応用) 11:40～12:00									
12:00	(有料登録制) スイムスクール 12:00～13:00 【初中級】新聞(木部) 【中上級】小松 16日休講					パーソナルレッスン 12:00～12:30 宮村/平田					スイムトレーニング(入門) 12:05～12:25									
12:30						(有料登録制) スイムスクール 12:30～13:30 【中級】宮村 【上級】平田					(有料登録制) スイムスクール 12:30～13:30 【初級】平田 【上級】林					パーソナルレッスン 12:30～13:00 小松/小田喜				
13:00	パーソナル レッスン 13:00～13:30 新聞															(有料登録制) スイムスクール 13:00～14:00 【中上級】新聞				
13:30	葛飾区受託授業レッスン 13:30～14:55 全レーン使用 5月～10月予定 ※9月30日のみ (予備日)					葛飾区受託授業レッスン 13:30～14:55 全レーン使用 5月～10月予定 9月3日～再開					スクール準備					パーソナルレッスン 13:00～13:30 藤川				
14:00											<キッズスクール> 13:40～14:40					アクアダンス45 14:05～14:50 福井 朱 【定員36名】				
14:30											スクール準備									
15:00	<キッズスクール> Kids 14:50～16:00 3コース使用 16日休講					<キッズスクール> Kids 14:50～16:00 3コース使用					<キッズスクール> Kids 14:50～16:00 3コース使用					<キッズスクール> Kids 14:50～16:00 3コース使用				
15:30																				
16:00	<キッズスクール> Jr.1 16:00～17:00 16日休講					<キッズスクール> Jr.1 16:00～17:00					<キッズスクール> Jr.1 16:00～17:00					<キッズスクール> Jr.1 16:00～17:00				
16:30																				
17:00	<キッズスクール> Jr.2 17:00～18:00 16日休講					<キッズスクール> Jr.2 17:00～18:00					<キッズスクール> Jr.2 17:00～18:00					<キッズスクール> Jr.2 17:00～18:00				
17:30																				
18:00	<選手育成クラス> 18:00～19:30 16日休講					<選手コース> 18:00～21:00					<選手コース> 18:00～21:00					<選手コース> 18:00～21:00				
18:30																				
19:00																				
19:30	【有料予約制】 SEICA 小松										(有料登録制) スイムスクール 19:30～20:30 【初中級】新聞					(有料登録制) スイムスクール 19:30～20:30 【上級】小松				
20:00																				
20:30																				
21:00	(有料登録制) スイムスクール 21:00～22:00 【マスターズクラス】 16日休講					(有料登録制) マスターズサークル 21:00～22:00					平泳ぎバタフライ(入門) 21:05～21:25					アクアダンス30 21:00～21:30 細谷 香苗 【定員36名】				
21:30																リキッドヨーガ・ラテン 21:35～22:05 細谷 香苗 【定員36名】				
22:00																				
22:30																				
23:00	【プール: 22:50 CLOSE】										【施設: 23:00 CLOSE】									

【暫定版】2024年9月／メガロス葛飾 アクアプログラム／土曜日～日曜日／9月1日(日)～9月30日(月)

	土曜日					日曜日				
	1コース	2	3	4	5	1コース	2	3	4	5
9:00	【9:00 OPEN】					【9:00 OPEN】				
9:30	<キッズスクール> Jr.1 9:00～10:00 4コース使用					<キッズスクール> Jr.1 9:00～10:00 4コース使用 15日休講				
10:00										
10:30	<ベビースクール> 10:30～12:45 最大3コース使用					<キッズスクール> Kids 10:00～11:00 15日休講				
11:00										
11:30	<ベビースクール> 11:20～12:45 3コース使用 15日休講					<キッズスクール> Kids 12:45～14:00 4コース使用				
12:00										
12:30										
13:00	<キッズスクール> Kids 12:45～14:00 4コース使用					<キッズスクール> Kids 12:45～14:00 4コース使用 15日休講				
13:30										
14:00	<キッズスクール> Kids 14:00～15:00					キッズパーソナルレッスン 14:00-14:30 キャスト		パーソナルレッスン 14:00-14:30 新聞		
14:30										
15:00	<キッズスクール> Jr.1 15:00～16:00					アクアダンス45 14:45～15:30 ゆみ 【定員36名】				
15:30										
16:00	<キッズスクール> Jr.2 16:00～17:00					(有料登録制) スイムスクール 15:30～16:30 【初級】新聞 【上級】小松 15日休講				
16:30										
17:00	<キッズスクール> 17:00～18:00					パーソナルレッスン 16:30～17:00 小松/藤川				
17:30										
18:00	<選手コース> 17:30～19:30					(有料登録制) マスターズサークル 17:05～18:05 15日休講				
18:30										
19:00										
19:30										
20:00	フィンスイム 19:35～19:55 休講→10日・31日					【プール：19:50 CLOSE】 【施設：20:00 CLOSE】				
20:30										
21:00	【プール：20:50 CLOSE】 【施設：21:00 CLOSE】									

選手コースの試合の日程に関しては別途プールサイドに掲示いたします。お手数ですがご確認をお願いいたします。

プールエリア営業時間のご案内

【平日】 9:00～22:50  
 【土曜日】 9:00～20:50  
 【日曜日・祝日】 9:00～19:50

フリー遊泳日

10日(火)・30日(月)

※15日(日)・16日(月・祝)はスクール休講となり、特別プログラムとなります。詳細は、特別プログラムにてお知らせいたします。

★キャストが担当する無料プログラムは、休講。  
 (森IR・福井IR・細谷IRのレッスンは実施)  
 日曜日ゆみIRは、イベントで休講になる場合もございますので、予めご理解の程お願いします。

★毎月10日・20日・5週目・スクール休講日は、フリー遊泳となります。

★無料プログラム(スキル系・コンディショニング系プログラム)が休講となり、その時間帯はフリーでプールをご利用いただけます。  
 ★スイムスクール・ベビースクール・キッズスクール・パーソナルレッスンは通常通り実施いたします。

アクアプログラム参加方法

- ①参加プログラム60分前より受付いたします。
- ②2階プールカウンター横を確認していただけます。
- ③参加したいプログラムの台帳に、お名前をフルネームでご記入していただけます。  
 ※スキル系、コンディショニング系プログラムは、初回にお名前をご記入していただき、2回目以降は参加の日付にレ点でチェックをしていただけます。  
 ※アクアピクスは毎回のご記入となります。
- ④お時間になりましたら、レッスンコース前にお集まりください。
- ⑤プールに入ってくださいレッスン開始となります。

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、定員になり次第締切とさせていただきますのでご注意ください。
- \*スイムスクール(別料金)となります。
- \*パーソナルレッスンは事前予約制(別料金)となります。

施設利用時の注意事項・ご案内

- \*プールご利用の際は必ずシャワーを浴び、お化粧品等は落としてください。貴金属類、時計はお外してください。
- \*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。
- \*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。
- \*スクールで使用しないコースに関しては、フリーでの遊泳が可能となります。
- \*イベント実施などによりスケジュール変更、中止になる場合がございます。