

【改訂版】12/28（土） & 2025年1月3日（金） 特別アクアプログラム

2014.12.12 更新

		12/28（土）					2025/1/3（金）					プールエリア営業時間のご案内	
		1コース	2コース	3	4	5	1コース	2コース	3	4	5		
		【9:00 OPEN】					【9:00 OPEN】						
9:00		<選手コース> ～9:30まで										9:00	【平日】 9:00～22:50 【土曜日】 9:00～20:50 【日曜日・祝日】 9:00～19:50
9:30												9:30	
10:00		<キッズスクール> 10:00-11:15 冬季短期教室					フリー開放日 10:00-12:00					10:00	お知らせ
10:30													
11:00												11:00	
11:30		フリー開放日 11:30-13:30										11:30	
12:00												12:00	アクアプログラム参加方法
12:30												12:30	①参加プログラム60分前より受付いたします。
13:00												13:00	②2階プールカウンター横を確認していただきます。
13:30												13:30	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 ご記入していただきます。 ※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きます。 ※アクアピクスは毎回のご記入となります。
14:00												14:00	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。
14:30		<キッズスクール> 14:15-15:30 冬季短期教室					<選手コース> 13:30-18:00					14:30	⑤プールに入ってくださいレッスン開始となります。
15:00													
15:30		<選手コース> 15:30-18:00										15:30	* 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。
16:00													
16:30												16:30	* 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。)
17:00												17:00	* 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。
17:30												17:30	* スイムスクール（別料金）となります。
18:00		<マスターズ スクール> 18:00-19:30 特別イベント										18:00	* パーソナルレッスンは事前予約制（別料金）となります。
18:30													
19:00												19:00	* 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。
19:30												19:30	* 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。
20:00							【プール：19:50 CLOSE】 【施設：20:00 CLOSE】					20:00	* 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。
20:30												20:30	* 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。
21:00		【プール：20:50 CLOSE】 【施設：21:00 CLOSE】										21:00	* 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。
21:30												21:30	
22:00												22:00	
22:30												22:30	
23:00												23:00	