

5/1（木）～5/6（火・祝）特別アクアプログラム

	5/1（木）					5/3（土・祝）					5/4（日）																																																																	
	1コース	2コース	3	4	5	1コース	2コース	3	4	5	1コース	2コース	3	4	5																																																													
9:00	【9:00 OPEN】					【9:00 OPEN】					【9:00 OPEN】					9:00																																																												
9:30	マインドフルネスA Q U A 20 9:30～9:50 小田喜 桃子【定員12名】					<キッズスクール> Jr.1 9:00～10:00 4コース使用										9:30																																																												
10:00																スマイルアクアダンス30 10:00～10:30 小田喜 桃子 【定員36名】					ベビーイベント 10：00～11：00 3レーン使用					10:00																																																		
10:30	すっきり肩・腰・膝 10:35～10:55					パーソナルレッスン 10:00～10:30 宮村																				10:30																																																		
11:00																<ベビースクール> 10:30～12:45 最大3コース使用					フリー開放日 11：00～13：00 最大3レーン使用					11:00																																																		
11:30											11:30																																																																	
12:00																															12:00																																													
12:30																																									12:30																																			
13:00																パーソナルレッスン 12:30～13:00 藤川/小田喜																									13:00																																			
13:30	<キッズスクール> Kids 12:45～14:00																																								13:30																																			
14:00											アクアダンス45 14:05～14:50 福井 朱 【定員36名】					キッズイベント スイムフェス練習会 14：00～15：00 最大2レーン使用					14:00																																																							
14:30						<キッズスクール> Kids 14:00～15:00																				14:30																																																		
15:00																<キッズスクール> Jr.1 15:00～16:00															15:00																																													
15:30																															15:30																																													
16:00																<キッズスクール> Jr.2 16:00～17:00															16:00																																													
16:30						パーソナルレッスン 16:30～17:00 小松																									16:30																																													
17:00																キッズパーソナル 17:00～17:30 相沢										(有料登録制) スイムスクール 17:00～18:00 【マスターズ】小松 5/3休講分の振替レッスン					17:00																																													
17:30						<キッズスクール> 17:00～18:00																									17:30																																													
18:00											<選手コース> 18:00～21:00					<選手コース> 17:30～19:30 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。															18:00																																													
18:30																					【有料予約制】 SEICA 小松										18:30																																													
19:00																																														19:00																														
19:30																																																													19:30															
20:00																																																													【プール：19:50 CLOSE】 【施設：20:00 CLOSE】					【プール：19:50 CLOSE】 【施設：20:00 CLOSE】										20:00
20:30																																																																												
21:00											アクアダンス30 21:00～21:30 細谷 香苗 【定員36名】																																																																	
21:30																																																																												
22:00																															リキッドヨーガ・ラテン 21:35～22:05 細谷 香苗 【定員36名】																																													
22:30																																																																												
23:00																															【プール：22:50 CLOSE】 【施設：23:00 CLOSE】																														23:00															

	5/5（月・祝）					5/6（火・祝）						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	【9:00 OPEN】					【9:00 OPEN】					9:00	【平日】 9：00～22：50					
												【土曜日】 9：00～20：50					
9:30	アクアダンス45 9:10～9:55 森 裕子 【定員36名】										9:30	【日曜日・祝日】 9：00～19：50					
10:00											10:00	フリー遊泳日					
10:30											10:30	5月4日（日）・5日（月・祝）・ 6日（火・祝） フリー遊泳となります。					
11:00											11:00	★キャストが担当する無料プログラムは、 休講。					
11:30											11:30	森IR・福井IR・細谷IRの レッスンは実施いたします。					
12:00						パーソナルレッスン 12:00～12:30 宮村/平田					12:00	アクアプログラム参加方法					
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					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。 ※アクアビクスは毎回の記入となります。					
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											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	＜選手コース＞ 15:00～18:30 4レーン使用					＜キッズスクール＞ Kids 14:50～16:00 3コース使用					15:00	アクアプログラム参加時の注意事項・ご案内					
15:30											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						＜キッズスクール＞ Jr.1 16:00～17:00					16:00	＊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。					
16:30						＜キッズスクール＞ Jr.2 17:00～18:00					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											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										＜選手コース＞ 18:00～19:30 3レーン使用					18:30	施設利用時の注意事項・ご案内	
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。 ＊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。	
20:00	【プール：19:50 CLOSE】 【施設：20:00 CLOSE】				【プール：19:50 CLOSE】 【施設：20:00 CLOSE】						20:00	＊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。					
20:30											20:30	＊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。					
21:00											21:00						
21:30											21:30						
22:00											22:00						
22:30											22:30						
23:00											23:00						