

12/19（金）特別営業日 アクアプログラム

	12/19(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		
9:00	【9:00 OPEN】					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	アクアダンス30 10:00～10:30 宮村 星美 【定員36名】					10:00	
10:30						10:30	お知らせ
11:00	クロール・背泳ぎ (入門) 11:00～11:20					11:00	
11:30	平泳ぎ・バタフライ (応用) 11:30～11:50					11:30	
12:00	フィンスイム 12:00～12:20					12:00	アクアプログラム参加方法
12:30						12:30	
13:00						13:00	
13:30						13:30	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きます。  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。
14:00						14:00	
14:30						14:30	
15:00						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	
16:00						16:00	
16:30						16:30	* 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。  * 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。
17:00	<選手コース> 17:00～21:00					17:00	
17:30						17:30	
18:00						18:00	
18:30						18:30	施設利用時の注意事項・ご案内
19:00						19:00	
19:30						19:30	
20:00						20:00	* 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。  * 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。
20:30						20:30	
21:00						21:00	
21:30						21:30	
22:00						22:00	
22:30	【プール：22:50 CLOSE】					22:30	
23:00	【施設：23:00 CLOSE】					23:00	