

4/29 (水・祝) 4/30 (木) 特別アクアプログラム

		4/29 (水・祝)					4/30 (木)					プールエリア営業時間のご案内										
		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	【平日】 9:00~22:50									
9:30		フリー遊泳日					フリー遊泳日					9:30	【土曜日】 9:00~20:50									
10:00	キッズ体験会 9:30~10:30																			10:00	【日曜日・祝日】 9:00~19:50	
10:30																				10:30	お知らせ	
11:00		キッズ体験会 11:00~12:00										11:00	アクアプログラム参加方法									
11:30											11:30	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。										
12:00											12:00											
12:30	ベビー体験会 12:15~13:00										12:30											
13:00	フリー遊泳日					フリー遊泳日					13:00											
13:30																			13:30			
14:00																			14:00			
14:30											14:30	アクアプログラム参加時の注意事項・ご案内										
15:00											15:00	* 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分が過ぎた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。										
15:30											15:30											
16:00											16:00											
16:30											16:30											
17:00											17:00											
17:30											17:30	施設利用時の注意事項・ご案内										
18:00	フリー遊泳日					フリー遊泳日					18:00	* 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。										
18:30											<選手コース> 18:00~20:00									18:30		
19:00																				19:00		
19:30											19:30											
20:00	【プール: 19:50 CLOSE】 【施設: 20:00 CLOSE】					<選手コース> 18:00~21:00					20:00											
20:30						アクアダンス30 21:00~21:30 細谷 香苗 (定員36名)						20:30										
21:00						リキッドヨーガ・ラテン 21:35~22:05 細谷 香苗 (定員36名)								21:00								
21:30														21:30								
22:00						【プール: 22:50 CLOSE】 【施設: 23:00 CLOSE】					22:00											
22:30																22:30						
23:00																						