

2024年10.11月 / メガロス町田 アクアプログラムタイムスケジュール / 月曜日～日曜日

	月曜日						火曜日						水曜日						木曜日						金曜日						土曜日						日曜日																	
	スクールプール			メンバープール			スクールプール			メンバープール			スクールプール			メンバープール			スクールプール			メンバープール			スクールプール			メンバープール			スクールプール			メンバープール																				
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6												
9:00	[9:00 OPEN]						[9:00 OPEN]						[9:00 OPEN]						[9:00 OPEN]						休館日						[9:00 OPEN]						[9:00 OPEN]																	
9:30																																																						
10:00													時間変更 すつり前・後・中 9:55~10:15 黒川																																									
10:30	アクアシエイブ 10:20~10:50 中谷 一江												インストラクターオリジナルアクア 10:25~10:55 吉田 賢一																																									
11:00	リボンスイム 11:00~12:00 (有料スクール制) 定員15名 宇都木												インストラクターオリジナルアクア 11:05~11:35 吉田 賢一																																									
11:30	パーソナル <有料> フリー																																																					
12:00	フンスイム(定員20名) 11:55~12:15 平井												マスターズ サークル (有料登録制) 12:00~13:00 黒川																																									
12:30	スイムトレーニング 12:25~12:55 大井																																																					
13:00	スイムスクール 13:00~14:00 (有料スクール制) 初級 平井 中上級 藤野												スイムスクール 13:00~14:00 (有料スクール制) 初級 村山 中上級 和泉澤																																									
13:30	パーソナル <有料> フリー																																																					
14:00	パーソナル <有料> フリー																																																					
14:30	パーソナル <有料> フリー																																																					
15:00	<キッズスクール> キッズ												<キッズスクール> キッズ																																									
15:30	<キッズスクール> キッズ												<キッズスクール> キッズ																																									
16:00	<キッズスクール> ジュニア1												<キッズスクール> ジュニア1																																									
16:30	<キッズスクール> ジュニア2												<キッズスクール> ジュニア2																																									
17:00	<キッズスクール> ジュニア3												<キッズスクール> ジュニア3																																									
17:30	選手												選手																																									
18:00	選手												選手																																									
18:30	選手												選手																																									
19:00	選手												選手																																									
19:30	選手												選手																																									
20:00	選手												選手																																									
20:30	スイムスクール 20:00~21:00 (有料スクール制) 初級 大井 中級 大洞 上級 宇都木												スイムスクール 20:00~21:00 (有料スクール制) 初級 平岡 中上級 村山																																									
21:00	スイムトレーニング 21:05~21:35 大洞												スイムトレーニング 21:05~21:35 矢島																																									
21:30	パーソナル <有料> フリー												パーソナル <有料> フリー																																									
22:00	マスターズ サークル (有料登録制) 21:00~22:00 吉田																																																					
22:30																																																						
23:00	【プール：22:50 CLOSE】 【施設：23:00 CLOSE】																																																					

■毎月10日・20日・30日になります■

10/10 (木)・20 (日)・30 (水)
11/10 (火)・20 (水)・30 (土)

※フリー遊泳日でもイベントなどで、コース制限をする場合がございます。
 ※無料プログラム『スキル系・コンディショニング系』は中止となり、その時間帯はフリーでプールをご利用いただけます。
 ※有料プログラム『スイムスクール・ベビースクール・キッズスクール・マスターズサークル・マスターズクラス・パーソナルレッスン』は通常通り実施いたします。
 ※両、スクールはスクールカレンダーに基づき、運営をしております。別紙カレンダーをご確認ください。
 ※ファン系プログラム(アクアピクス)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プールエリア所定の受付場所にて台帳にお名前を記入し、受付を行います。
・フンスイムレッスン(定員20名)は開始1時間前となります。
・水着に着替えている方のみ受付になります。
- ②レッスン前後の準備運動、水分補給は十分に行い、脈・血圧を確認し、体調の管理をお願いします。体調にご参加をお控えください。
体調に異変を感じた場合は、無理をせず、レッスンのご参加をお控えください。
- ③レッスン開始時間になりましたら、スクールプールにお集まりください。
- ④レッスン開始後5分が過ぎたレッスンのご参加は安全管理上ご遠慮ください。

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分が過ぎたレッスンのご参加は安全管理上ご遠慮ください。
- ※レッスン前に脈・血圧を確認し、体調の管理をお願いします。体調に異変を感じた場合は早急にお近くのスイミングキャストまでお申し出ください。
- ※ご案内しておりますスケジュール、担当コーチは改正時やイベントにより変更となる場合がございます。
- ※スイムスクール・リボンスイム・マスターズサークル・マスターズクラスはスクール制(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。2階メインフロントにてご予約ください。
- ※泳法レッスンは、隔月で種目を交代致します。1ヶ月1クールレッスンとなります。

施設利用時の注意事項・ご案内

- ※プールご利用の際には、必ずシャワーを浴び、お化粧・整髪料等は落とし、貴金属類はお外しください。
- ※ロッカーキーは必ず身につけ、施設をご利用ください。
- ※祝祭日は、プール利用時間が19:50までとなります。
- ※プールエリアにはガラス持ち込み不可です。

コース帯についてのお知らせ

※全コース利用可能な時間帯は、ウォーキングコースを2コースとさせていただきます。予めご了承ください。

あ
ら
か
じ
め
ご
了
承
く
だ
さ
い
。
フ
ィ
ッ
ズ
ス
ク
ー
ル
会
員
の
み
の
営
業
と
な
り
ま
す
の
で

時間変更
すつり前・後・中
9:55~10:15
黒川

ゆつたりアクア

ゆつたりアクア

歩行専用1コース

歩行専用1コース

歩行専用2コース

歩行専用2コース

