2025年4月～2025年9月／メガロス南砂町SUNAMO　アクアプログラムスケジュール

【10:00 OPEN】

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日
	プール 1 2 3 4 5 6	プール 1 2 3 4 5 6	プール 1 2 3 4 5 6	プール 1 2 3 4 5 6
10:00				
10:30		ゆっくり歩行 10：40～11：00	REBORNS SWIM 10：30～ 11：30 （有料登録制）	アクアダンス30 10：30～11：00 成田　智真
11:00	アクアダンス30 11：00～11：30 皆川　桂太	クロール・背泳ぎ【入門】 11：00～11：20		
11:30		＜ベビースクール＞ 11：30～12：30		＜ベビースクール＞ 11：30～12：30
12:00	スイムトレーニング30 12：00～12：30		アクアダンス30 12：00～12：30 成田　智真	
12:30	クロール・背泳ぎ【応用】 12：35～12：55	アクアダンス30 12：45～13：15 福井　朱	フィンレッスン【定員20名】 12：40～13：00	平泳ぎ・バタフライ【入門】 12：40～13：00
13:00	SWIMスクール 13：00～14：00 （有料登録制）		SWIMスクール 13：00～14：00 （有料登録制）	パーソナル レッスン 13：00～ 13：30
13:30		スイムトレーニング30 13：30～14：00		
14:00	パーソナル レッスン 14：00～ 14：30	パーソナル レッスン 14：00～ 14：30		
14:30				
15:00				
15:30	キッズ 15：30～16：30	キッズ 15：30～16：30	キッズ 15：30～16：30	キッズ 15：30～16：30
16:00				
16:30	ジュニア1 16：30～17：30	ジュニア1 16：30～17：30	ジュニア1 16：30～17：30	ジュニア1 16：30～17：30
17:00				
17:30	ジュニア2 17：30～18：30	ジュニア2 17：30～18：30	ジュニア2 17：30～18：30	ジュニア2 17：30～18：30
18:00				
18:30		キッズ イベント 18：30～ 19：30	キッズ イベント 18：30～ 19：30	
19:00				
19:30	パーソナル レッスン 19：30～ 20：00			T-Crush 19：30～20:00 湯川　水都
20:00	アクアダンス30 20：00～20:30 福井　朱	SWIMスクール 20：00～21：00 （有料登録制）	アクアダンス30 20：00～20:30 ラナ	SWIMスクール 20：00～21：00 （有料登録制）
20:30				
21:00	スイムトレーニング45 20:45～21:30	平泳ぎ・バタフライ【入門】 21：00～21：20	スイムトレーニング45 20:45～21:30	クロール・背泳ぎ【入門】 21：00～21：20
21:30				
22:00				
22:30				
23:00				

【プール：22:50　CLOSE】
【施　設：23:00　CLOSE】

2025年4月~2025年9月／メガロス南砂町SUNAMO　アクアプログラムスケジュール

土曜日 プール

【10:00 OPEN】

- 10:30–11:00 ＜ベビースクール＞ 10：30～11：30
- 12:00–12:30 キッズ 12：00～13：00
- 13:00–13:30 キッズ 13：00～14：00
- 14:00–14:30 ジュニア1 14：00～15：00
- 15:00–15:30 ジュニア1 15：00～16：00
- 16:00–16:30 ジュニア2 16：00～17：00
- 17:00–17:30 キッズ イベント 17：00～18：00
- 18:30–19:00 T-Crush 18：30～19:00 木内　翔太
- 19:00–19:30 フィンレッスン【定員20名】19：10～19：30
- 19:30–20:00 スイムトレーニング30 19:30～20:00

【プール：20:50　CLOSE】
【施　設：21:00　CLOSE】

日曜日 プール

【10:00 OPEN】

- 10:30–11:00 ＜ベビースクール＞ 10：30～11：30
- 12:00–12:30 キッズ 12：00～13：00
- 13:00–14:00 ジュニア1 13：00～14：00
- 14:00–15:00 ジュニア2 14：00～15：00
- 15:00–15:30 キッズ パーソナルレッスン 15：00～15：30
- 15:30–16:00 SWIMスクール 15：30～16：30（有料登録制）
- 16:00–16:30 クロール・背泳ぎ【応用】16：30～16：50
- 17:00–17:30 パーソナルレッスン 17：00～17：30
- 17:30–18:00 パーソナルレッスン 17：30～18：00

【プール：19:50　CLOSE】
【施　設：20:00　CLOSE】

アクアプログラム参加方法

①お時間になりましたら、プールサイドにお集まりください。

②レッスンをお楽しみください。

プログラムの定員について

1コースあたりの人数は以下の通りになります。

泳法レッスン　12名
フィンスイム　10名

※フィンスイムは予約制です。
レッスン開始1時間前より受付台帳にご記入ください。
先着順で、定員になり次第締め切ります。　定員20名

アクアビクス

24名まで2コース

37名まで3コース

37名以上4コース　定員60名

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。

＊スキル系レッスンの種目は、入門・応用ともに偶数月クロール・平泳ぎ　奇数月背泳ぎ・バタフライとなっております。

＊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1時間前からプールカウンターにて受付いたします。（先着順）

＊SWIMスクール・マスターズサークルは登録制（別料金）となります。

フリー遊泳日についてのご案内

フリー遊泳日ってなに？

毎月５の倍数の日はフリー遊泳日となります。

５・１５・２５日・・・泳法・コンディショニング・アクアビクスが休講なります。
１０・２０・３０日・・・泳法・コンディショニングが休講なります。※アクアビクスは実施します。

⇒泳法・コンディショニング・ファン系のプログラムが中止となり、その時間帯フリーでプールをご利用いただけます。
※泳法・・・クロール・背泳ぎ【入門】など20分の泳ぎのプログラム
コンディショニング・・・ゆっくり歩行・すっきり肩膝腰など
ファン系・・・アクアダンス・スマイルアクアダンス・T-Crushなどのアクアビクスプログラム
＊SWIMスクール・REBORNS SWIM・ベビースクール・キッズ・ジュニアスクール・キッズイベント・パーソナルレッスンの有料プログラムは通常通り実施いたします。

水中運動サークルについて　フリー遊泳日に開催予定。 開催日時についてはインフォメーションにて告知いたします。

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、お化粧は落とし、貴金属類は外してください。
＊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。

＊アクアビクス系レッスンは参加人数により、コース帯が変更になる場合がございます。

有料レッスン料金のご案内

SWIMスクール	月４回スクール制(1回60分)…8,250円（税込）
REBORNS SWIM	月４回スクール制(1回60分)…8,250円（税込）
パーソナルレッスン	30分…6,050円（税込）

MEGALOS

2025.2.24更新