2025年9月15日～／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（プール 1〜6）

- アクアダンス30　11：00～11：30　皆川　桂太
- スイムトレーニング30　12：00～12：30
- クロール・背泳ぎ【応用】　12：35～12：55
- SWIMスクール　13：00～14：00（有料登録制）　初級クラス　湯川　中上級クラス　木内
- パーソナルレッスン　14：00～14：30
- 社内研修にて1コース使用させていただきます
- アクアダンス30　20：00～20:30　福井　朱
- スイムトレーニング45　20:45～21:30
- パーソナルレッスン　19：30～20：00

火曜日（プール 1〜6）

- ゆっくり歩行　10：40～11：00
- クロール・背泳ぎ【入門】　11：00～11：20
- アクアダンス30　12：45～13：15　福井　朱
- スイムトレーニング30　13：30～14：00
- パーソナルレッスン　14：00～14：30
- 社内研修にて1コース使用させていただきます
- SWIMスクール　19：30～20：30（有料登録制）　中上級クラス　木内
- SWIMスクール　20：30～21：30（有料登録制）　初中級クラス　木内

水曜日（プール 1〜6）

- アクアダンス30　12：00～12：30　成田　智真
- フィンレッスン【定員20名】　12：40～13：00
- SWIMスクール　13：00～14：00（有料登録制）　初中級クラス　湯川　中上級クラス　成田
- 社内研修にて1コース使用させていただきます
- アクアダンス30　20：00～20:30　ラナ
- スイムトレーニング45　20:45～21:30

木曜日（プール 1〜6）

- アクアダンス30　10：30～11：00　荒木　彩芳
- 平泳ぎ・バタフライ【入門】　12：40～13：00
- SWIMスクール　13：00～14：00（有料登録制）　初中級クラス　湯川　中上級クラス　成田
- 社内研修にて1コース使用させていただきます
- T-Crush　19：30～20:00　湯川　水都
- SWIMスクール　20：00～21：00（有料登録制）　中上級クラス　内山
- クロール・背泳ぎ【入門】　21：00～21：20

【プール：22:50　CLOSE】
【施　設：23:00　CLOSE】

2025年9月15日～／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						日曜日					
	プール						プール					
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
	【10:00 OPEN】											
10:00												
10:30												
11:00												
11:30												
12:00	社内研修にて1コース使用させていただきます						社内研修にて1コース使用させていただきます					
12:30												
13:00												
13:30												
14:00												
14:30												
15:00												
15:30							スイムトレーニング45 15:10～15:55					
16:00							SWIMスクール 16：00～17：00 （有料登録制） 初級クラス　成田 中上級クラス　湯川					
16:30												
17:00							クロール・背泳ぎ【応用】 17：00～17：20					
17:30							パーソナルレッスン 17：30～18：00					
18:00	パーソナルレッスン 18：00～18：30											
18:30	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											
20:00	スイムトレーニング30 19:30～20:00						【プール：19:50　CLOSE】 【施　設：20:00　CLOSE】					
20:30												
21:00	【プール：20:50　CLOSE】 【施　設：21:00　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

36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スクールは登録制（別料金）となります。

9月　フリー遊泳日についてのご案内

**通常、５の倍数の日はフリー遊泳日となりますが、
9月に関しては、フリー遊泳日は設けず、
すべてのアクアプログラムを実施させていただきます。**

※アクアプログラム実施の為、コースを制限させていただきますので、
予めよろしくお願いいたします。

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）
パーソナルレッスン	30分…6,050円（税込）

MEGALOS

2025.9.10更新