
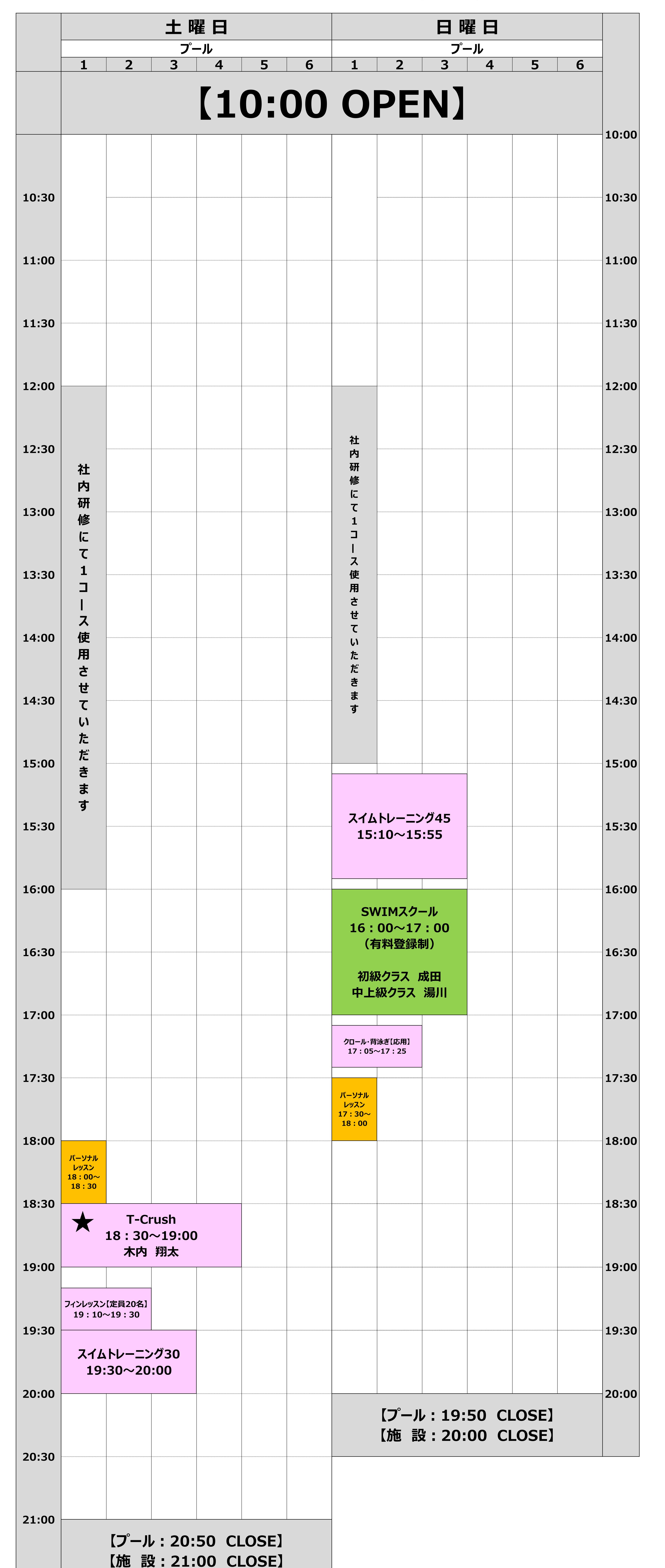
# 【確定版】2025年12月/メガロス南砂町SUNAMO アクアプログラムスケジュール



## 【確定版】2025年12月/メガロス南砂町SUNAMO アクアプログラムスケジュール



## 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レツスンをお楽しみください。

【プログラム中の1コース定員について】 泳法レッスン →12名

フィンスイム → 10名 【フィンスイムついて】 フィンスイムのみ予約制です。 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、20名(定員)になり次第締め切ります。

【アクアビクス中の定員について】

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

- \*スキル系の種目は、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。
- \*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。)
- \*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・1 5・2 5 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。 1 0・2 0・3 0 日・・・泳法・コンディショニングのみ休講なります。

泳法・・・フィンスイムやクロール・背泳ぎ【入門】などの泳法指導の20分間プログラム コンディショニング・・・ゆっくり歩行・すっきり肩膝腰など アクアビクス・・・アクアダンス・スマイルアクアダンス・T-Crushなどの スケジュール内の左上に★が記載されているプログラム

\*フリー遊泳日も、有料プログラムは通常通り実施いたします。

(SWIMスクール・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)

\*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

## 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。
- \*レツ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。
- \*アクアプログラム参加人数により、コース帯が変更になる場合がございます。
- \*プールに入ったままでの水分補給はお控えください。

## 有料レツスン料金のご案内

SWIMスクール 月4回スクール制(1回60分)…8,250円(税込) (スケジュール内に緑色にて記載されているプログラム)

パーソナルレッスン 30分…6,050円(税込) (スケジュール内にオレンジ色にて記載されているプログラム)

詳しくは、プールサイドに掲示してあるお知らせをご覧いただくか、 スイミングスタッフにお声がけください。

