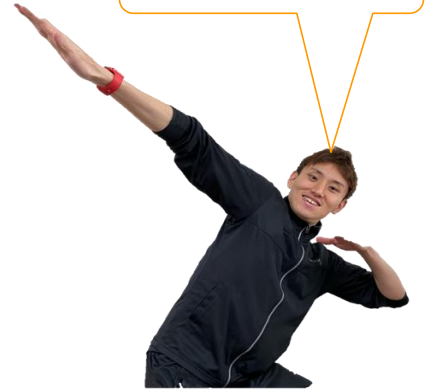


2024年8月 メガロス三鷹 特別アクアプログラム

	8月16日 (金)				8月17日 (土)			
	1	2	3	4	1	2	3	4
9:30	[9:30 OPEN]				[9:30 OPEN]			
10:00								
10:30								
11:00								
11:30					アクアアドバンス (定員36名) 11:30~12:00 山路 陽子			
12:00								
12:30					スイムトレーニング (定員24名) 12:30~13:00 谷 昌幸			
13:00	T-Crush (定員36名) 13:00~13:30 荻尾 朋之							
13:30					パーソナルレッスン (有料・予約制) 13:15~13:45 藤田			
14:00	アクアダンス(定員36名) 13:45~14:15 荻尾 朋之							
14:30					パーソナルレッスン (有料・予約制) 13:45~14:15 藤田			
15:00								
15:30								
16:00								
16:30								
17:00								
17:30								
18:00								
18:30								
19:00								
19:30								
20:00					【プール：20:50 CLOSE】 【施設：21:00 CLOSE】			
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								
22:30								
23:00	【プール：19:50 CLOSE】 【施設：20:00 CLOSE】							

今回のおススメレッスン！



8/17(土)“限定”藤田コーチパーソナル

普段はなかなか受けられない藤田コーチのパーソナルレッスンが受けられます！
初めての方から上級の方までご希望に沿ったレッスンを提供します！
この機会にぜひお申し込みください！
ご参加ご希望の方は、フロントにてご予約ください。

8/16(金)アクアダンス・T-Crush！

5月大好評(?)だった荻尾コーチの
2本立てアクア！更にパワーアップしてお届け！
体力に自信がない方も、ダンスに
自信がない方もご安心ください！
楽しく有酸素運動ができればOK！
お気軽にご参加ください！



受付開始 12:30より

メガロスマスターズにご参加の方はもちろん、
一人ではなかなか続かない方も大歓迎です！
ふるってご参加ください！
楽しくみんなと一緒に泳ぎましょう！！

【ご案内】

8月12日(月)～15日(木)は夏期休館日となります。

8月18日(日)より通常スケジュールとなります。

また、急遽KAICA・SEICAにてコースを使用させていただく場合がございます。

また都合によりレッスンが急遽代講・休講・代替になる場合がございます。

あらかじめご了承ください。