2024年7月/メガロス本八幡　周年アクアプログラム

7月22日（月）

【9:00　OPEN】

- 【定員制】アクアダンス45　10:30～11:15　Ｔｏｍｍｙ．　１～４０名…２コース　４１名～６０名…３コース
- REBONS SWIM　11:30～12:30　西村
- ヌードルでスッキリ　12:35～12:55　塩谷
- バタフライうねり【有料】廣瀬
- パーソナル　西村
- バタフライうねり【有料】廣瀬
- パーソナル　西村
- みんなでフィンスイム　14:05～14:25　廣瀬
- ドル平　14:35～14:55　廣瀬
- スイムスクール　15:00～16:00　初級：西村
- パーソナル　西村
- パーソナル　西村
- キッズスクール（KIDS･Jr１･Jr2）　15:30～18:30

7月23日（火）

【9:00　OPEN】

- 【定員制】アクアダンス30　10:30～11:00　皆川　１～４０名…２コース　４１名～６０名…３コース
- クロール呼吸【有料】皆川
- 【有料プログラム】マスターズサークル（有料:60分）　11:30～12:30
- パドルの使い方【有料】久保田
- パーソナル　西村
- スイムスクール　13:00～14:00　上級：西村
- 【定員制】アクアダンス30　14:30～15:00　萬代昌弘　１～４０名…２コース　４１名～６０名…３コース
- キッズスクール（KIDS･Jr１･Jr2）　15:30～18:30

7月24日（水）

【9:00　OPEN】

- ベビースクール　9:30～10:30
- 【定員制】アクアアドバンス30　11:00～11:30　細井　知子　１～４０名…２コース　４１名～６０名…３コース
- 平泳ぎキック【有料】黒瀬
- スイムトレーニング30　12:00～12:30　黒瀬
- ストリームライン　黒瀬　12:35～12:55
- スイムスクール　13:00～14:00　初級：西村　中級：飯高
- パーソナル　西村
- キッズスクール（KIDS･Jr１･Jr2）　15:30～18:30
- スイムスクール　20:00～21:00　上級：飯高
- スイムトレーニング45　21:00～21:45　荒木･田中

7月25日（木）

【9:00　OPEN】

- 【定員制】Liquid YOGA Latin 45　10:30～11:15　尾形　蘭　１～４０名…２コース　４１名～６０名…３コース
- REBONS SWIM　11:30～12:30　西村
- シェイプアップジョギング　12:35～12:55　山浦
- スイムスクール　13:00～14:00　初級：西村　中上級：池田
- パーソナル　西村
- キッズスクール（KIDS･Jr１･Jr2）　15:30～18:30
- スイムスクール　20:00～21:00　初級：飯高　中上級：池田
- 【有料プログラム】マスターズサークル（有料：60分）　21:00～22:00

レジェンド情報

月曜日、廣瀬コーチ

火曜日、皆川コーチ

水曜日、黒瀬コーチ

【プール：22:50　CLOSE】

日時	担当	内容
7月22日（月）13:00～13:30	廣瀬	バタフライうねり
7月22日（月）13:30～14:00	廣瀬	バタフライうねり
7月23日（火）11:00～11:30	皆川	クロール呼吸
7月23日（火）12:30～13:00	久保田	パドルの使い方
7月24日（水）11:30～12:00	黒瀬	平泳ぎキック

■受付期間：**7月1日（月）12:00～各レッスン開始前まで**

■料金：**1,650円(税込)**

※各イベント2日前までのキャンセルで、
キャンセル手数料550円(税込)を差し引いた金額を返金いたします。
（以降返金なし）

■定員：**各クラス5名**

※1名以下のお申込みの場合、イベントは中止とさせていただきます。

■受付方法：**WEB決済**

まいMegaネット お知らせページ
「スイミング　7月特別有料レッスン」から
お申込みいただけます

※イベントレッスン時間にご利用できない会員種別の方は、
時間外利用料として別途1,100円(税込)を頂戴いたします。
(イベント参加前後1時間施設利用可能)