

【暫定版】10月 メガロス武蔵小金井 アクアプログラムタイムスケジュール／10月1日(火)～

	火曜日						水曜日						木曜日						金曜日						土曜日						日曜日										
	スクールプール			メンバープール			スクールプール			メンバープール			スクールプール			メンバープール			スクールプール			メンバープール			スクールプール			メンバープール			スクールプール			メンバープール							
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5
9:30	[9:30 OPEN]						[9:30 OPEN]						[9:30 OPEN]						[9:30 OPEN]						[9:30 OPEN]																
10:00	アクティブボール 09:50～10:10 (定員6名)						保育園レッスン 09:30～11:30						保育園レッスン 09:30～11:30						アクアダンス30 10:05～10:35 坂口 典子						サウナ 09:40～10:00						＜キッズスクール＞ ジュニア1 09:00～10:10										
10:30	フィンスイム 10:10～10:30						保育園レッスン 09:30～11:30						保育園レッスン 09:30～11:30						ベビースクール 10:00～11:35						＜キッズスクール＞ ジュニア1 10:00～11:10																
11:00	ベビースクール 10:30～12:05						スイムトレーニング30 11:30～12:00						すっきり肩凝り 11:35～11:55						ベビースクール 10:45～12:20						アクアダンス30(奇数週) Tクラッシュ30(偶数週) 11:40～12:10 熊本						＜キッズスクール＞ キッズ 11:00～12:10										
12:00	アクアアドバンス45 12:10～12:55 早川 陽佑						Liquid YOGA Latin 12:10～12:40 中桐 桃代						アクアダンス45 12:00～12:45 高野 順子						パーソナル レッスン 12:30～ 13:00 熊本						＜キッズスクール＞ キッズ 12:25～13:30						アクアダンス45 12:30～13:15 森 裕子										
13:00	成人スイムスクール 13:00～14:00 初級 中級 上級						アクアシェイプ 12:45～13:15 中桐 桃代						成人スイムスクール 13:00～14:00 初級 中上級 マスターズクラス 担当:						マスターズサークル (登録制) 13:00～14:00						＜キッズスクール＞ キッズ 13:30～14:30						＜キッズスクール＞ キッズ 13:30～14:30										
13:30	10月クロール						クロール・背泳ぎ(入門) 13:35～13:55						10月クロール						＜キッズスクール＞ キッズ 13:30～14:30						＜キッズスクール＞ キッズ 13:30～14:30																
14:00	パーソナル レッスン 14:00～ 15:00 佐野						行政 イベント 9月 ～ 11月						REBORNS SWIM 14:00～ 15:00						パーソナル レッスン 14:30～ 15:00 竹辺						＜キッズスクール＞ ジュニア1 14:30～15:30						＜キッズスクール＞ キッズ 14:30～15:30										
14:30	パーソナル レッスン 14:30～ 15:00 高田						スナック 14:00～14:20						10月バタフライ						＜キッズスクール＞ ジュニア1 14:30～15:30						＜キッズスクール＞ キッズ 14:30～15:30																
15:00	＜キッズスクール＞ キッズ 14:55～16:10						＜キッズスクール＞ キッズ 14:55～16:10						＜キッズスクール＞ キッズ 14:55～16:10						＜キッズスクール＞ キッズ 14:55～16:10						＜キッズスクール＞ ジュニア1 15:00～16:30						＜キッズスクール＞ ジュニア1 15:30～16:30										
15:30	＜キッズスクール＞ ジュニア1 16:00～17:10						＜キッズスクール＞ ジュニア1 16:00～17:10						＜キッズスクール＞ ジュニア1 16:00～17:10						＜キッズスクール＞ ジュニア1 16:00～17:10						＜キッズスクール＞ ジュニア1 16:30～17:30						＜キッズスクール＞ ジュニア1 15:30～16:30										
16:00	＜キッズスクール＞ ジュニア2 17:00～18:10						＜キッズスクール＞ ジュニア2 17:00～18:10						＜キッズスクール＞ ジュニア2 17:00～18:10						＜キッズスクール＞ ジュニア2 17:00～18:10						＜キッズスクール＞ ジュニア2 17:30～18:30						＜キッズスクール＞ ジュニア2 16:30～17:30										
16:30	＜キッズスクール＞ ジュニア2 17:00～18:10						＜キッズスクール＞ ジュニア2 17:00～18:10						＜キッズスクール＞ ジュニア2 17:00～18:10						＜キッズスクール＞ ジュニア2 17:00～18:10						＜キッズスクール＞ ジュニア2 17:30～18:30						＜キッズスクール＞ ジュニア2 16:30～17:30										
17:00	＜キッズスクール＞ ジュニア3 18:00～19:10						＜キッズスクール＞ ジュニア3 18:00～19:10						＜キッズスクール＞ ジュニア3 18:00～19:10						＜キッズスクール＞ ジュニア3 18:00～19:10						＜キッズスクール＞ ジュニア3 18:30～19:30						＜キッズスクール＞ ジュニア3 17:30～18:30										
17:30	＜キッズスクール＞ ジュニア3 18:00～19:10						＜キッズスクール＞ ジュニア3 18:00～19:10						＜キッズスクール＞ ジュニア3 18:00～19:10						＜キッズスクール＞ ジュニア3 18:00～19:10						＜キッズスクール＞ ジュニア3 18:30～19:30						＜キッズスクール＞ ジュニア3 17:30～18:30										
18:00	＜キッズスクール＞ ジュニア3 18:00～19:10						＜キッズスクール＞ ジュニア3 18:00～19:10						＜キッズスクール＞ ジュニア3 18:00～19:10						＜キッズスクール＞ ジュニア3 18:00～19:10						＜キッズスクール＞ ジュニア3 18:30～19:30						＜キッズスクール＞ ジュニア3 17:30～18:30										
18:30	＜キッズスクール＞ ジュニア3 18:00～19:10						＜キッズスクール＞ ジュニア3 18:00～19:10						＜キッズスクール＞ ジュニア3 18:00～19:10						＜キッズスクール＞ ジュニア3 18:00～19:10						＜キッズスクール＞ ジュニア3 18:30～19:30						＜キッズスクール＞ ジュニア3 17:30～18:30										
19:00	＜キッズスクール＞ 選手クラス 19:00～20:30						＜キッズスクール＞ 選手クラス 19:00～20:30						＜キッズスクール＞ 選手クラス 19:00～20:30						＜キッズスクール＞ 選手クラス 19:00～20:30						＜キッズスクール＞ ジュニア3 18:30～19:30						＜キッズスクール＞ ジュニア3 17:30～18:30										
19:30	＜キッズスクール＞ 選手クラス 19:00～20:30						＜キッズスクール＞ 選手クラス 19:00～20:30						＜キッズスクール＞ 選手クラス 19:00～20:30						＜キッズスクール＞ 選手クラス 19:00～20:30						＜キッズスクール＞ ジュニア3 18:30～19:30						＜キッズスクール＞ ジュニア3 17:30～18:30										
20:00	スイムトレーニング30 21:30～22:00						成人スイム スクール 20:30～21:30 初中級 上級						フィンスイム 20:35～ 20:55						成人スイム スクール 20:30～21:30 初級 中上級						スイムトレーニング30 19:45～20:15						【プール：19:50 CLOSE】 【施設：20:00 CLOSE】										
20:30	スイムトレーニング30 21:30～22:00						成人スイム スクール 20:30～21:30 初中級 上級						スイムトレーニング45 21:00～21:45						成人スイム スクール 20:30～21:30 初級 中上級						スイムトレーニング30 21:35～22:05						【プール：20:50 CLOSE】 【施設：21:00 CLOSE】										
21:00	スイムトレーニング30 21:30～22:00						成人スイム スクール 20:30～21:30 初中級 上級						スイムトレーニング45 21:00～21:45						成人スイム スクール 20:30～21:30 初級 中上級						スイムトレーニング30 21:35～22:05						【プール：20:50 CLOSE】 【施設：21:00 CLOSE】										
21:30	スイムトレーニング30 21:30～22:00						成人スイム スクール 20:30～21:30 初中級 上級						スイムトレーニング45 21:00～21:45						成人スイム スクール 20:30～21:30 初級 中上級						スイムトレーニング30 21:35～22:05						【プール：20:50 CLOSE】 【施設：21:00 CLOSE】										
22:00	スイムトレーニング30 21:30～22:00						成人スイム スクール 20:30～21:30 初中級 上級						スイムトレーニング45 21:00～21:45						成人スイム スクール 20:30～21:30 初級 中上級						スイムトレーニング30 21:35～22:05						【プール：20:50 CLOSE】 【施設：21:00 CLOSE】										
22:30	スイムトレーニング30 21:30～22:00						成人スイム スクール 20:30～21:30 初中級 上級						スイムトレーニング45 21:00～21:45						成人スイム スクール 20:30～21:30 初級 中上級						スイムトレーニング30 21:35～22:05						【プール：20:50 CLOSE】 【施設：21:00 CLOSE】										
23:00	【プール：22:50 CLOSE】						【施設：23:00 CLOSE】						【プール：22:50 CLOSE】						【施設：23:00 CLOSE】						【プール：22:50 CLOSE】						【施設：23:00 CLOSE】										

フリー遊泳日のご案内

フリー遊泳日10月28日(月)～10月31日(木)

アクアプログラム参加方法

- ①スキル系プログラムは当日台帳に氏名をご記入ください。
- ②レッスン開始時間にスクールプールでお待ちください。

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。
- * レッスン開始後5分が過ぎた場合は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。)
- * スイムスクール、マスターズサークルは登録制(別料金)となります。
- * パーソナルレッスンは事前予約制(別料金)となります。

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、お化粧等は落とし、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。

お知らせ

アクアプログラムは参加人数により使用コース数に変更になる場合がございます。予めご了承くださいませよう、ご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

※日曜日 16:30～18:30

○プールフリー開放に関して

キッズスクール生を対象にそのご家族が使用できるコースです。参加される際は、お子様と同伴の上、スクールフロントにて受付ください。その際に、お子様の会員証を確認いたします。ロッカーでお着換えした後、プールサイドまでお集まりください。

キッズスクール生を対象としたプール開放イベントです。詳しくはキャストまでお声がけ下さい。