

8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/8月1日(金)~

時間	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														
	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						
9:30	[9:30 OPEN]						[9:30 OPEN]						[9:30 OPEN]						[9:30 OPEN]						[9:30 OPEN]						[9:30 OPEN]											
10:00	水中運動サークル 9:50~10:30 諏訪						保育園レッスン 9:30~11:30						保育園レッスン 9:30~11:30						アクアダンス30 10:05~10:35 坂口 典子						ベビースクール 10:00~11:35						ベビースクール 10:00~11:10											
10:30																																										
11:00	ベビースクール 10:30~12:05																																									
11:30							スイムトレーニング30 11:30~12:00 城山						すっぴり開眼操 11:35~11:55 青木						ベビースクール 10:45~12:20						T-Crush30/アクアダンス30 11:40~12:10 塚本 大智						ベビースクール 11:00~12:10											
12:00																																										
12:30	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																													
13:00							アクアシェイブ 12:45~13:15 中桐 桃代																																			
13:30	スイムスクール 13:00~14:00 初級:青木 中級:諏訪 上級:土屋												スイムスクール 13:00~14:00 初級:高田 中上級:塚本 マスターズクラス 土屋																													
13:30							クロール・背泳ぎ(入門) 13:35~13:55 塚本			8月 クロール																																
14:00	PL 青木						スイムトレーニング(入門) 14:00~14:20 塚本						REBORNS SWIM 14:00~15:00 青木																													
14:30																																										
15:00																																										
15:30	<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																													
16:00	<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																													
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																													
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																													
17:30	<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																													
18:00	<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 17:30~18:30						<キッズスクール> ジュニア2 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																													
19:00	<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 18:30~19:30						<キッズスクール> ジュニア3 18:30~19:30																													
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																													
20:00																																										
20:30																																										
21:00							スイムスクール 20:30~21:30 初中級:竹辺 上級:高田						スイムスクール 20:30~21:30 初級:塚本 中上級:土屋																													
21:30	スイムトレーニング30 21:30~22:00 竹辺						マスターズサークル (登録制) 21:30~22:30 小澤						スイムトレーニング45 21:00~21:45 小澤																													
22:00																																										
22:30																																										
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

28日(木)~31日(日)

~フリー遊泳日について~
 * 泳法・コンディショニング系のプログラムが中止となり、その時間帯フリーでプールをご利用いただけます。
 * スイムスクール・マスターズサークル・リボンスイム・キッズスクール・ベビースクールは通常通り実施いたします。
 * パーソナルレッスン・キッズパーソナルレッスンは通常通り実施いたします。
 * ダンス系プログラムは通常通り実施いたします。
 * イベント開催に伴い、コースを使用させていただく場合がございます。予めご了承ください

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。)
- * 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、貴金属類は外していただきます。
- * 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。

パーソナルレッスンについて

- * 来館、またはお電話にて受付いたします。
- * 前月20日から、翌月分のご予約ができます。(20日が休館日の場合は翌営業日から)
- * おひとり様最大2名様までご予約可能です。

~パーソナルレッスンは?~
 新しく水泳を始めたい、苦手を克服したいといったお客様のご要望に沿ったレッスンをマンツーマンで行います。
 左記スケジュールにある「パーソナルレッスン (PL)」という赤枠が実施時間帯となります。【料金: 30分6,050円(税込)】

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が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。

〇スイムスクール会員大募集!

水泳を通じて心肺機能の維持と向上、4泳法を中心とした水泳技術の向上をコーチと一緒に目指しませんか? 体験も随時行っておりますので、ご興味のある方はお近くのキャストへお尋ねください!

開催日: 火・木 13:00~14:00 / 水・金 20:30~21:30
 料金: 週1回 9,218円(税込)/月

〇水中運動サークル(火)

会員様どなたでも参加できるクラスです。
 参加費無料(別途サークル登録のお手続きがフロントで必要です)
 水中歩行~水中でゲームをしたり楽しく水の中で動いていきます。
 詳しくは、お近くのスタッフまでお問合せください。

〇金曜日の坂口IRのレッスンについて
 8月度は毎週金曜日10:05~10:35に開催致します。
 最大2コース使用致します。

〇金曜日の坂口IRのレッスンについて
 8月度のレッスンはございません。
 9月度よりレッスンを再開いたします。
 初回のレッスンは9月5日(金)~となります。
 時間: 1本目 9:30~9:45まで2コース使用。
 2本目 11:00~11:45まで2コース使用。
 ※レッスン終了後、片付けの時間で5分お時間をいただく場合がございます。
 予めご了承ください。

**キッズスクール生対象
 プール開放イベントです!**
 8月は毎週開催。
 お子様と一緒にプール利用
 ができる有料イベントです。
 WEBから申し込みになります。
 ※別途お知らせいたします。

運用変更

8月 平泳ぎ

2コース使用

8月 平泳ぎ