

2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／2月17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						スクールプール						スクールプール						スクールプール						スクールプール						スクールプール											
	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	6
9:30	[9:30 OPEN]						[9:30 OPEN]																																			
10:00	水中運動サークル 9:45～10:25 無料登録制 若生						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						ヘビースクール 9:55～11:35						<キッズスクール> ジュニア1 10:00～11:10 ■2月21日～ 安全オリエンテーション期間											
10:30	ヘビースクール 10:25～12:05						スィムトレーニング30 11:30～12:00 塚本						すっきり前髪練習 11:35～11:55 青木						ヘビースクール 10:40～12:20						<キッズスクール> キッズ 11:00～12:10 ■2月21日～ 安全オリエンテーション期間																	
11:00	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						<キッズスクール> キッズ 12:15～13:30 ■2月20日～ 安全オリエンテーション期間																							
11:30	スィムスクール 13:00～14:00 初級：若生 中級：佐藤 上級：竹辺						アクアシェイプ 12:45～13:15 中桐 桃代						スィムスクール 13:00～14:00 初級：青木 中上級：若生 マスターズクラス：塚本						マスターズサークル (有料登録制) 13:00～14:00 城山						<キッズスクール> キッズ 13:30～14:30 ■2月20日～ 安全オリエンテーション期間																	
12:00	大人PL						クローラ 背泳ぎ (入門) 13:35～13:55 塚本(片岡)						スィムトレーニング (入門) 14:00～14:20 塚本(片岡)						IKS 幼児園クラス 14:00～ 15:00						<キッズスクール> キッズ 14:30～15:30 ■2月20日～ 安全オリエンテーション期間																	
12:30	<キッズスクール> キッズ 14:45～16:00 ■2月16日～ 安全オリエンテーション期間						<キッズスクール> キッズ 14:45～16:00 ■2月17日～ 安全オリエンテーション期間						<キッズスクール> キッズ 14:45～16:00 ■2月18日～ 安全オリエンテーション期間						<キッズスクール> ジュニア1 14:45～16:00 ■2月19日～ 安全オリエンテーション期間						キッズ 13:30～ 14:30 ■2月21日～ 安全オリエンテーション期間																	
13:00	<キッズスクール> ジュニア1 16:00～17:00 ■2月16日～ 安全オリエンテーション期間						<キッズスクール> ジュニア1 16:00～17:00 ■2月17日～ 安全オリエンテーション期間						<キッズスクール> ジュニア1 16:00～17:00 ■2月18日～ 安全オリエンテーション期間						<キッズスクール> ジュニア1 16:00～17:00 ■2月19日～ 安全オリエンテーション期間						キッズ 14:30～ 14:55 ■2月21日～ 安全オリエンテーション期間																	
13:30	<キッズスクール> ジュニア2 17:00～18:00 ■2月16日～ 安全オリエンテーション期間						<キッズスクール> ジュニア2 17:00～18:00 ■2月17日～ 安全オリエンテーション期間						<キッズスクール> ジュニア2 17:00～18:00 ■2月18日～ 安全オリエンテーション期間						<キッズスクール> ジュニア2 17:00～18:00 ■2月19日～ 安全オリエンテーション期間						キッズ 15:30～ 16:30 ■2月21日～ 安全オリエンテーション期間																	
14:00	<キッズスクール> ジュニア3 18:00～19:00 ■2月16日～ 安全オリエンテーション期間						<キッズスクール> ジュニア3 18:00～19:00 ■2月17日～ 安全オリエンテーション期間						<キッズスクール> ジュニア3 18:00～19:00 ■2月18日～ 安全オリエンテーション期間						<キッズスクール> ジュニア3 18:00～19:00 ■2月19日～ 安全オリエンテーション期間						キッズ 16:30～ 17:30 ■2月21日～ 安全オリエンテーション期間																	
14:30	<キッズスクール> 選手クラス 19:00～20:30						キッズ 17:30～ 19:30 ■2月21日～ 安全オリエンテーション期間																																			
15:00	スィムスクール 20:30～21:30 初中級：竹辺 上級：中島						スィムスクール 20:30～21:30 初級：塚本・城山 中上級：佐藤						スィムトレーニング45 21:00～21:45 塚本						スィムトレーニング30 21:30～22:00 塚本						【プール：19:50 CLOSE】 【施設：20:00 CLOSE】																	
15:30	マスターズサークル (登録制) 21:30～22:30 中島																								【プール：20:50 CLOSE】 【施設：21:00 CLOSE】																	
16:00																																										
16:30																																										
17:00																																										
17:30																																										
18:00																																										
18:30																																										
19:00																																										
19:30																																										
20:00																																										
20:30																																										
21:00																																										
21:30																																										
22:00																																										
22:30																																										
23:00																																										

フリー遊泳日のご案内

2月なし

～フリー遊泳日について～  
 ＊泳法・コンディショニング系・一部アクア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。  
 ＊スィムスクール・マスターズサークル・リボーンズスィム・キッズスクール・ヘ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一部のプログラムを実施いたします。  
 ＊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プールサイドにある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。
- ＊体調管理をお願いします。体調に異変を感じた場合は早急に近隣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。)

泳法	コンディショニング	アクアプログラム	無料
成人スクール	マスターズサークル	PLレッスン	有料

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。
- ＊その他、キャストが危険と判断した場合は注意をさせていただきます場合がございます。

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枠までご予約可能です。
- ～パーソナルレッスンとは？～  
 新しく水泳を始めてみたい、苦手な泳法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)  
 ご興味のある方は、お近くのキャストにお問い合わせください。

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。  
 ○スィムスクール会員募集！  
 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？  
 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  
 ○リボーンズスクール会員募集！  
 泳ぐのは苦手、水中運動したい方におすすめです。  
 水中歩行や簡単なトレーニングを交え、水に慣れていきます。  
 少しづつ浮いたり、パタ足にも挑戦していきます。  
 開催日：木 14:00～15:00  
 料金：週1回 7,238円(税込)/月  
 ○水中運動サークル(火) 9:45～10:25  
 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。