

2024年10月/メガロス相模大野 アクアプログラムタイムスケジュール/10月1日(火)~10月31日(木)

	月曜日					水曜日					木曜日					金曜日									
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
8:30	[8:30 OPEN]					[8:30 OPEN]					[8:30 OPEN]					[8:30 OPEN]									
9:00																									
9:30																									
10:00																									
10:30																									
11:00						アクアダンス 10:45~11:15 増田 祥子				コ&キウ   練習オ ス習グ!						アクアダンス 11:00~11:30 中谷 一江				コ&キウ   練習オ ス習グ!					
11:30	ベビースクール 11:00~12:00					REBORNS SWIM 11:20~12:20 有料・登録制 担当：中島					ベビースクール 11:00~12:00														
12:00	REBORNS SWIM 12:00~13:00 有料・登録制 担当：中島					マスターズサークル 12:30~13:30 担当：岡田					スイムスクール (初・中級) 12:00~ 13:00 有料・登録制 担当：塩見					SEICA 12:00~13:00					平泳ぎ・バタフライ/応用 11:45~12:05				
12:30																スイムトレーニング 12:15~12:45									
13:00											フィンスイム 13:10~13:30														
13:30	スイムスクール (初級) 13:00~ 14:00 有料・登録制 担当：塩見	SEICA 13:00~14:00														スイムスクール (中・上級) 13:00~ 14:00 有料・登録制 担当：岡田									
14:00											アクアアドバンス 13:40~14:10 小川 万里					コ&キウ   練習オ ス習グ!									
14:30											アクアシェイプ 14:20~14:50 小川 万里					コ&キウ   練習オ ス習グ!					Liquid YOGA Latin 14:10~14:55 田中 ひとみ				
15:00																									
15:30	キッズ 15:00~16:15					キッズ 15:00~16:15					キッズ 15:00~16:15					キッズ 15:00~16:15									
16:00	【キッズスクール コース帯】 キッズクラス・ジュニアクラスの 時間は5コース帯→6コース帯に変更 させていただきます。					【キッズスクール コース帯】 キッズクラス・ジュニアクラスの 時間は5コース帯→6コース帯に変更 させていただきます。					【キッズスクール コース帯】 キッズクラス・ジュニアクラスの 時間は5コース帯→6コース帯に変更 させていただきます。					【キッズスクール コース帯】 キッズクラス・ジュニアクラスの 時間は5コース帯→6コース帯に変更 させていただきます。									
16:30																					ジュニア1 16:15~17:15				
17:00																									
17:30	ジュニア2 17:15~18:15					ジュニア2 17:15~18:15					ジュニア2 17:15~18:15					ジュニア2 17:15~18:15									
18:00																									
18:30	ジュニア3 18:15~19:30					ジュニア3 18:15~19:30					ジュニア3 18:15~19:30					ジュニア3 18:15~19:30									
19:00																									
19:30																									
20:00																									
20:30	スイムトレーニング 20:30~21:00					スイムスクール (初・中級) 20:00~ 21:00 有料・登録制 担当：中島					スイムスクール (中・上級) 20:00~ 21:00 有料・登録制 担当：浦					クロール・背泳ぎ/応用 20:05~20:25									
21:00																フィンスイム 20:30~20:50									
21:30											スイムスクール マスターズクラス 21:00~22:00 有料 登録制 担当：藤原					マスターズサークル 21:00~22:00 有料 登録制 担当：浦・田中・餌打									
22:00																									
22:30																									
23:00																									
	【プール：22:50 CLOSE】										【施設：23:00 CLOSE】														

2024年10月/メガロス相模大野 アクアプログラムタイムスケジュール/10月1日(火)~10月31日(木)

	土曜日					日曜日				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8:30	【8:30 OPEN】					【8:30 OPEN】				
9:00	ジュニア2 8:00~9:00					ジュニア2 8:00~9:00				
9:30	ジュニア1 9:00~10:00					ジュニア1 9:00~10:00				
10:00	キッズ 10:00~11:00					キッズ 10:00~11:00				
10:30	キッズ 11:00~12:00					キッズ 11:00~12:00				
11:00	キッズ 12:00~13:00					キッズ 12:00~13:00				
11:30	キッズ 13:15~14:15					キッズ 13:15~14:15				
12:00	ベビースクール 12:00~13:00					ベビースクール 12:00~13:00				
12:30	ベビースクール 12:00~13:00					ベビースクール 12:00~13:00				
13:00	ベビースクール 12:00~13:00					ベビースクール 12:00~13:00				
13:30	ベビースクール 12:00~13:00					ベビースクール 12:00~13:00				
14:00	ベビースクール 12:00~13:00					ベビースクール 12:00~13:00				
14:30	ベビースクール 12:00~13:00					ベビースクール 12:00~13:00				
15:00	ベビースクール 12:00~13:00					ベビースクール 12:00~13:00				
15:30	ベビースクール 12:00~13:00					ベビースクール 12:00~13:00				
16:00	ベビースクール 12:00~13:00					ベビースクール 12:00~13:00				
16:30	ベビースクール 12:00~13:00					ベビースクール 12:00~13:00				
17:00	ベビースクール 12:00~13:00					ベビースクール 12:00~13:00				
17:30	ベビースクール 12:00~13:00					ベビースクール 12:00~13:00				
18:00	ベビースクール 12:00~13:00					ベビースクール 12:00~13:00				
18:30	ベビースクール 12:00~13:00					ベビースクール 12:00~13:00				
19:00	ベビースクール 12:00~13:00					ベビースクール 12:00~13:00				
19:30	ベビースクール 12:00~13:00					ベビースクール 12:00~13:00				
20:00	ベビースクール 12:00~13:00					ベビースクール 12:00~13:00				
20:30	ベビースクール 12:00~13:00					ベビースクール 12:00~13:00				
21:00	ベビースクール 12:00~13:00					ベビースクール 12:00~13:00				

**フリー遊泳日**

**10月11日(金)・20日(日)・31日(木)**

無料泳法レッスンが休講になります。

※アクアビクスプログラムは通常通り開催致します。  
※デイトタイム会員様は日・祝日はご利用いただけません。

**アクアビクスプログラムのご案内**

クラス	内容
アクアダンス	基本的なアクアダンスの動作を色々な変化(アレンジ)で組み合わせることで、どなたでも楽しみながら運動できるクラスです。様々なインストラクターの個性で振付を楽しむ定番クラスです。
アクアアドバンス	長いフレーズの動きにチャレンジしながらダンスを楽しむクラスです。音楽もプログラムの展開法も定番ダンスよりは少々違いテンポで進行しますが、達成感と満足度の高い、痛くないアクアダンスクラスです。
アクアアシェイプ	アクアミット(手袋)を使用して、筋トレと簡単な定番アクアダンスを交互に繰り返して運動するクラスです。シェイプアップを目的とした効果的な筋トレを好む方には最適なクラスです。
Liquid YOGA Latin	Liquid YOGAで姿勢の質を高めるパートと、ラテンのリズムで高心拍トレーニングを交互に繰り返すシェイプアップ効果の高いプログラムです。
HIIT AQUA	高強度の運動と軽めの運動を交互に行うインターバルトレーニングで脂肪燃焼を目指すクラス

**アクアプログラム参加時の注意事項・ご案内**

新型コロナウイルス感染予防のため、下記のようにご対応させていただきます。ご理解・ご協力をお願い致します。

ご参加者の間隔を十分に確保するため、定員を制限させていただきます。なお、ファン系プログラムに関しては、3レーンの定員制となります。

★**応用クラス・スイムトレーニングに参加される方の、入門クラスへのご参加はご遠慮ください。(レッスン安全上、レッスン内容が異なるため)**

★ファン系プログラム以外のレッスンは1レーン14名となり、**最大28名で2レーンの定員制**となります。

★**フィンスイムは安全面上、1レーン10名で最大20名となります。**

★プールカウンター横の台帳にお名前をご記入のうえ、ご参加ください。ご記入がない場合、または定員となった場合はご参加いただけません。

★レッスン開始時間になりましたら、レッスンコースにお集まりください。

★レッスン開始後5分を過ぎて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。(レッスン前に脈・血圧をご確認ください。)

★パーソナルレッスンは事前予約制(別料金)となります。

★プールご利用の際は、必ずロッカーキー・タオルをご持参ください。

★プールご利用の際は、盗難防止の為ロッカーキーを身につける様お願いします。

★プールご利用の際は必ずスイムキャップをご利用ください。

★レーン内は案内表示に沿ってご利用ください。予めご了承ください。

★クロール/背泳ぎ(入門・応用ともに)は、偶数月はクロール、奇数月は背泳ぎとなります。

★平泳ぎ/バタフライ(入門・応用ともに)は、偶数月は平泳ぎ、奇数月はバタフライとなります。

★プログラム・担当者は変更になる場合がございます。

【キッズスクール コース帯】  
キッズクラス・ジュニアクラスの  
時間は5コース帯→6コース帯に変更  
させていただきます。

【キッズスクール コース帯】  
キッズクラス・ジュニアクラスの  
時間は5コース帯→6コース帯に変更  
させていただきます。

**日曜日 週替わりアクア**  
10/6: HIIT AQUA(13:10~) 浦  
10/13: アクアシェイプ45 中谷IR  
10/20: アクアダンス45 中谷IR  
10/27: アクアダンス45 小川IR  
※内容が変更になる場合もございます。  
ご了承ください。

【キッズスクール コース帯】  
キッズクラス・ジュニアクラスの  
時間は5コース帯→6コース帯に変更  
させていただきます。

有料スクール・パーソナルレッスン・アクア・無料泳法レッスンは  
5レーン目から使用させていただき、最大2レーン使用させていただきます。  
(通常利用時コース帯)  
・1レーン ウォーキング  
・2レーン 練習コース (途中で立ち止まりながら泳ぐことが可)  
・3レーン 25mコース (25mは立ち止まり不可)  
・4レーン 50mコース (50mは立ち止まり不可)  
・5レーン 25mコース (25mは立ち止まり不可)