特別アクアプログラムスケジュール/11月11日（火）/ 12月9日（火）

	11月11日（火）					12月9日（火）				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8:30	【8:30 OPEN】					【8:30 OPEN】				
9:00										
9:30										
10:00										
10:30										
11:00	バタフライ入門 11:00～11:20					平泳ぎ入門 11:00～11:20				
11:30	スイムトレーニング 11:30～12:00					スイムトレーニング 11:30～12:00				
12:00										
12:30										
13:00										
13:30										
14:00										
14:30										
15:00	使用不可 外部イベント開催のため、当該時間帯は施設のご利用ができません。ご理解とご協力をお願いいたします。									
15:30										
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										
	【プール：22:50 CLOSE】 【施　設：23:00 CLOSE】					【プール：22:50 CLOSE】 【施　設：23:00 CLOSE】				

いつもありがとうございます☆

日頃よりメガロス相模大野を
ご利用いただきありがとうございます。
11/11（火）、12/9（火）は特別プログラムとなります。

全ての会員の方、8:30～23:00までご利用いただきます。

15:00～19:30は、外部イベント開催の為、当該時間帯は施設のご利用ができません。
ご理解とご協力をお願いいたします。

アクアプログラムのご案内

クラス	時間	内容
アクアダンス	30分	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	30分	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速いテンポで進行しますが、達成感と満足度の高い、痛快なアクアダンスクラスです。
アクアアシェイプ	30分	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	30分	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	10分	高強度の運動と軽めの運動を交互に行ラ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

新型コロナウィ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、定員を制限させて頂きます。
プログラムにご参加される際は、レッスン開始30分前に
プールカウンターにてバンドをお受け取りの上、ご参加ください。
定員となった場合はご参加いただけません。
なお、ファン系プログラムに関しては、1コース12名となり、最大36名で
3コースの定員制となります。

★ファン系プログラム以外のレッスンは1コース10名となり、
　最大20名で2コースの定員制となります。
　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。
★コース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。