

2024年7月 / メガロス綱島 アクアプログラムタイムスケジュール

	月曜日						火曜日						水曜日						木曜日						
	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						
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	
9:00	[9:00 OPEN]						[9:00 OPEN]						[9:00 OPEN]						[9:00 OPEN]						9:00
9:30																									9:30
10:00																									10:00
10:30	＜有料＞ スイムスクール (初級) 塚本 (中級) 西潟						☆アクアダンス 10:05～10:35 【定員50名】 米田 幹子						＜有料＞ スイムスクール (初級) 仲 (上級) 高木						＜有料＞ パーソナルレッスン 10:00～10:30 西潟						10:30
11:00																			＜有料＞ REBORNS SWIM 西潟						11:00
11:30	＜有料＞ パーソナルレッスン 11:00～11:30 仲		＜有料＞ パーソナルレッスン 11:00～11:30 西潟				＜ベビースクール＞ 3コース						☆アクアダンス 11:05～11:35 【定員50名】 田中 ひとみ			＜有料＞ ◇コントロール・背泳ぎ(入門) 11:35～11:55						11:30			
12:00	☆アクアダンス 11:35～12:05 【定員50名】 塚本																		◇フィンスイム 12:00～12:20						12:00
12:30	＜有料＞ REBORNS SWIM 仲			＜有料＞ パーソナルレッスン 12:10～12:40 秋山								＜有料イベント＞ マスターズサークル 12:00～13:00						＜有料イベント＞ プレミアムレッスン 【中級・上級】 12:30～13:30 遠藤						12:30	
13:00							＜有料＞ スイムスクール (中級) 塚本 (上級) 仲												◇すっきり肩腰膝 13:35～13:55			＜有料＞ パーソナルレッスン 13:30～14:00 仲			13:00
13:30	◇スイムトレーニング 13:10～13:40												◇平泳ぎ・バタフライ(応用) 13:15～13:35												13:30
14:00	＜キッズスクール＞ キッズBB 2コース						＜キッズスクール＞ キッズBB 2コース						＜キッズスクール＞ キッズBB 2コース						☆アクアダンス 14:00～14:30 【定員 50名】 山本 恵子						14:00
14:30																									14:30
15:00	＜キッズスクール＞ キッズB 2コース						＜キッズスクール＞ キッズB 2コース						＜キッズスクール＞ キッズB 3コース						＜キッズスクール＞ キッズB 3コース						15:00
15:30																									15:30
16:00	＜キッズスクール＞ ジュニアC 3コース						＜キッズスクール＞ ジュニアC 3コース						＜キッズスクール＞ ジュニアC 4コース						＜キッズスクール＞ ジュニアC 3コース						16:00
16:30																									16:30
17:00	＜キッズスクール＞ ジュニアD 4コース						＜キッズスクール＞ ジュニアD 4コース						＜キッズスクール＞ ジュニアD 4コース						＜キッズスクール＞ ジュニアD 3コース						17:00
17:30																									17:30
18:00	＜キッズスクール＞ ジュニアF 3コース						＜キッズスクール＞ ジュニアF 3コース						＜キッズスクール＞ ジュニアF 3コース						＜キッズスクール＞ ジュニアF 3コース						18:00
18:30																									18:30
19:00																									19:00
19:30							＜有料＞ KAICA SEICA 19:00～ 20:00						＜有料＞ KAICA SEICA 19:00～ 20:00												19:30
20:00																									20:00
20:30													＜有料＞ スイム スクール (中級) 久保田						＜有料＞ スイム スクール (上級) 久保田						20:30
21:00																			◇スイムトレーニング 21:00～21:30						21:00
21:30	◇スイムトレーニング 21:00～21:30																								21:30
22:00																									22:00
22:30																									22:30
23:00	【プール : 22:50 CLOSE】												【施設 : 23:00 CLOSE】												23:00

4・5月 T-Crush
6・7月 アクアダンス

T-Crushとは
音楽に合わせてパンチ！
キック!効率よくダイエット、
とにかくストレスを発散したい
方におすすめです！

2024年7月／メガロス綱島 アクアプログラムタイムスケジュール

	土曜日						日曜日						
	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	
9:00	[9:00 OPEN]						[9:00 OPEN]						
9:30							<キッズスクール> ジュニアD 3コース						
10:00							<キッズスクール> ジュニアC 3コース						
10:30	☆アクアシェイプ 10:05～10:35 【定員50名】 石川由美子												
11:00	<ベビースクール> 4コース						<キッズスクール> キッズB 3コース						
11:30	<ベビースクール> 4コース						<キッズスクール> キッズB 3コース						
12:00	<ベビースクール> 4コース						<キッズスクール> キッズB 3コース						
12:30							<有料> スイムスクール (中級) 塚本 (上級) 佐藤						
13:00	<キッズスクール> ジュニアCC 3コース						<有料> スイムスクール (マスターズ) 西潟 13:00～14:00						
13:30	<キッズスクール> ジュニアCC 3コース						<有料> スイムスクール (マスターズ) 西潟 13:00～14:00						
14:00	<キッズスクール> キッズB B 3コース						◇フィンスイム 14:05～14:25						
14:30	<キッズスクール> キッズB B 3コース						<有料> パーソナルレッスン 14:25～14:55 久保田						
15:00	<キッズスクール> キッズB 3コース						<キッズスクール> キッズB 2コース						
15:30	<キッズスクール> キッズB 3コース						<キッズスクール> キッズB 2コース						
16:00	<キッズスクール> ジュニアC 3コース						<キッズスクール> ジュニアC 2コース						
16:30	<キッズスクール> ジュニアC 3コース						<キッズスクール> ジュニアC 2コース						
17:00	<キッズスクール> ジュニアD 4コース						<キッズスクール> ジュニアD 4コース						
17:30	<キッズスクール> ジュニアD 4コース						<キッズスクール> ジュニアD 4コース						
18:00	<キッズスクール> ジュニアD 4コース						<キッズスクール> ジュニアD 4コース						
18:30	<有料> キッズ パーソナルレッスン 18:00～18:30 塚本						<有料> キッズ パーソナルレッスン 17:00～17:30 久保田						
19:00													
19:30													
20:00							【プール：19:50 CLOSE】 【施設：20:00 CLOSE】						
20:30													
21:00	【プール：20:50 CLOSE】 【施設：21:00 CLOSE】												

施設利用時の注意事項・ご案内

- *プールに入る際は必ずシャワーを浴び、お化粧や整髪料、汗をよく落としてからご入水ください。
- *身体の水を拭き取る為のタオルをご用意ください。
- *プールエリア内への電子機器の持ち込み、ご使用はご遠慮頂いております。
- *プール水槽内をご利用の際は、必ずキャップをご着用ください。
- *ウォーキングエリア、ジャグジー、マッサージプールはメガネ・時計を着用しご利用いただけます。(破損した場合はお客さま負担になりますので予めご了承ください。)
- *ご案内しているコース帯は参加人数により変更する場合があります。

7月のフリー遊泳日

7月10日(水)
7月20日(土)
7月30日(火)

- ★無料プログラムが中止となります。
- ★スイムスクール・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は通常通り実施いたします。

アクアプログラム参加時の注意事項・ご案内

- *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、速やか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。)
- *定員制のプログラムに関しましては受付方法が異なります。
- *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。
- *スイムスクールは(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。受付はフロントにておこなっております。
- *レッスン開始後5分が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。
- *担当者の変更がある場合があります。予めご了承ください。

コース利用について

下記時間帯、キッズ・ベビースクールの実施に伴いコース利用を変更いたします。
※ウォーキングコースは15mコースのみとなります。
ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。

月・火曜日 16:45～18:00
水曜日 15:45～18:00
土曜日 10:35～12:20/13:45～16:00/16:45～18:00
日曜日 9:00～12:00

ウォーキング	一方通行	一方通行	4キッズコース・ベビースクール
--------	------	------	-----------------