

【レッスン予約に関して】
レッスン終了後3週間先までのレッスンが予約可能となっております。
映像レッスンは予約不要となっております。レッスン開始時間までにスタジオへご入場くださいませようお願いします。

Table with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and studio locations (スタジオA, スタジオB). Rows represent time slots from 8:30 to 23:00. Each cell contains details about the class, including name, instructor, and capacity.

2025年3月 メガロス大和 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		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
8:30	1 2 3 4 5 6 [8:30 OPEN]	1 2 3 4 5 6 [8:30 OPEN]	1 2 3 4 5 6 [8:30 OPEN]	1 2 3 4 5 6 [8:30 OPEN]	1 2 3 4 5 6 [8:30 OPEN]	1 2 3 4 5 6 [8:30 OPEN]	1 2 3 4 5 6 [8:30 OPEN]	1 2 3 4 5 6 [8:30 OPEN]	1 2 3 4 5 6 [8:30 OPEN]	1 2 3 4 5 6 [8:30 OPEN]
9:00										
9:30										
10:00										
10:30	アクアシェイプ 10:30~11:00 山本 恵子									
11:00										
11:30										
12:00	マスターズサークル (有料登録制) 12:00~13:00 土屋									
12:30										
13:00	スイムスクール (有料登録制) 13:00~14:00 初級 松久直 中級 上野 上級 土屋									
13:30										
14:00										
14:30										
15:00	<キッズスクール> KIDS 14:45~16:00									
15:30										
16:00	<キッズスクール> Jr.1 16:00~17:00									
16:30										
17:00	<キッズスクール> Jr.2 17:00~18:00									
17:30										
18:00	選手クラス 18:00~ 20:00									
18:30										
19:00										
19:30	スイムスクール (有料登録制) 19:30~20:30 初級 渡邊・葛西 上級 大川									
20:00										
20:30										
21:00	マスターズクラス (有料登録制) 20:40~21:40 大川									
21:30										
22:00										
22:30										
23:00										

今月のフリー遊泳日  
**3月2日(日)**  
**3月19日(水)**  
**3月31日(月)**

※無料プログラムがお休みの日です。  
 イベントを行う場合がございます。  
 予めご了承ください。

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

**アクアピクス・フィンスイム参加方法**

① プールカウンターにてプログラム台帳にお名前をご記入ください。  
 ② 開始時間になりましたら、プールサイドまでお越しください。

※ 定員管理の為、各アクアピクス・フィンスイムの台帳にご記入ください。

**アクアプログラム参加時の注意事項・ご案内**

- ※ 同種目で入門プログラムと「応用プログラム」併せてのご参加はご遠慮ください。
- ※ レッスン開始後、5分過ぎたのレッスン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。)
- ※ 定員制のプログラムに申しましては受付方法が異なります。
- ※ スイムスクール・REBORNS SWIM・マスターズサークル・マスターズクラス・SEICAは登録制(別料金)となります。
- ※ パーソナルレッスンは事前にメインフロントにて空枠をご確認の上、ご入金後ご参加ください。
- ※ レッスン担当コーチは変更となる場合があります。予めご了承ください。
- ※ プログラム実施時はコース当たりの人数を15名以内と設定いたします。
- ※ アクアピクスの定員は先着順最大90名とさせていただきます。

**施設利用時の注意事項・ご案内**

- ※ プールご利用前・トイレご利用後には必ずシャワーを浴びていただきますようご協力をお願いいたします。
- ※ 尚、プールご利用の際はお化粧・整髪料は落とさず、貴金属類は外していただきますようご協力ください。
- ※ ご案内しておりますコース等はプール利用状況により変更する場合がございます。
- ※ 祝祭日は10:30以前・19:00以降のレッスンは休講となります。
- ※ 掲載されていないイベントが急遽開催する場合がございます。予めご了承ください。

今月のスクール休講日  
**3月30日(日)~31日(月)まで**

今月のフリー開放日  
**16日(日) 16:15-18:00**

※スクールプール3コース使用いたします  
 ご理解ご協力をお願いいたします

今月のサークル開放日  
**第1.第3木曜日  
 6日(木)、20日(木)**