

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						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						
8:30	(8:30 OPEN)						(8:30 OPEN)						(8:30 OPEN)						(8:30 OPEN)						(8:30 OPEN)						(8:30 OPEN)																	
9:00																																																
9:30							スイムスクール (有料登録制) 9:30~10:30 初級 滝道 中級 有川 上級 土屋						T-Crush 10:00~10:30 大川 悠太						スマイルアクアダンス 9:30~10:00 峯松 昌隆																													
10:00	*予約済-車庫 10:05~10:25																																															
10:30	アクアシェイプ 10:30~11:00 山本 亜子						ベビースクール 10:30~11:40						ベビースクール 10:30~11:40						ベビースクール 10:30~11:40						ベビースクール 10:30~11:40						<キッズスクール> Jr.1 10:00~11:00																	
11:00	*予約済-車庫 11:05~11:25																																				<キッズスクール> KIDS 11:00~12:00											
11:30	*予約済-車庫 11:35~11:55																																										<キッズスクール> Jr.2/Jr.3 12:00~13:15					
12:00	マスターズサークル (有料登録制) 12:00~13:00 土屋						スイムトレーニング (有料登録制) 12:10~12:40						*アクアダンス 12:20~12:50 中谷 一江						*アクアダンス 12:25~12:55 坂口 典子						*アクアダンス 11:45~12:15 萬代 昌弘																							
12:30													*アクアダンス 12:55~13:25 中谷 一江						*アクアダンス 13:30~14:00 中谷 一江						*アクアダンス 13:40~14:10 中谷 一江																							
13:00	スイムスクール (有料登録制) 13:00~14:00 初級 佐久間 中級 上野 上級 土屋						マスターズサークル (有料登録制) 13:00~14:00 大川						REBORN SWIM (有料登録制) 13:00~14:00 上野						スイムスクール (有料登録制) 13:00~14:00 中級 坂松 上級 大川						<キッズスクール> KIDS 13:30~14:30						*予約済-車庫 13:35~14:55																	
13:30																																																
14:00																																																
14:30																																																
15:00	<キッズスクール> KIDS 14:45~16:00						<キッズスクール> KIDS 14:45~16:00						<キッズスクール> KIDS 14:45~16:00						<キッズスクール> KIDS 14:45~16:00						<キッズスクール> KIDS 14:45~16:00						アクアシェイプ 15:00~15:30 石井 峻太郎																	
15:30																																																
16:00	<キッズスクール> Jr.1 15:30~16:30						<キッズスクール> Jr.1 16:00~17:00						<キッズスクール> Jr.1 16:00~17:00						<キッズスクール> Jr.1 16:00~17:00						<キッズスクール> Jr.1 15:30~16:30						スイムトレーニング 15:40~16:10																	
16:30	<キッズスクール> Jr.2 16:30~17:30						<キッズスクール> Jr.2 17:00~18:00						<キッズスクール> Jr.2 17:00~18:00						<キッズスクール> Jr.2 17:00~18:00						<キッズスクール> Jr.2 16:30~17:30																							
17:00																																																
17:30	選手クラス 18:00~20:00						選手クラス 18:00~19:30						選手クラス 18:00~20:30						選手クラス 18:00~19:30						選手クラス 18:00~19:30						選手クラス 17:30~19:00																	
18:00	スイムスクール (有料登録制) 19:30~20:30 初中級 滝道-葛西 上級 大川						スイムスクール (有料登録制) 19:30~20:30 初級 滝道 中級 佐々木 上級 土屋						スイムスクール (有料登録制) 19:30~20:30 初級 滝道 中級 佐々木 上級 土屋						スイムスクール (有料登録制) 19:30~20:30 初級 滝道 中級 佐々木 上級 土屋						選手クラス 17:30~19:00																							
18:30																																																
19:00	マスターズサークル (有料登録制) 20:40~21:40 大川						スイムトレーニング 20:40~21:10						アクアダンス30 20:40~21:10 坂松 昌隆						アクアダンス30 20:40~21:10 坂松 昌隆						マスターズサークル (有料登録制) 19:00~20:00 土屋																							
19:30																																																
20:00																																																
20:30																																																
21:00																																																
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					

**アクアビクス・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、各アクアビクス・フィンスイムのみ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分過ぎでのレッスンへの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関しては受付方法が異なります。  
 ※ スイムスクール-REBORN 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メインフロントにて空き枠をご確認の上、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。  
 ※ アクアビ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化粧料・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)**