

2025年12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					
	クロール						平泳ぎ						平泳ぎ						クロール							スイムスクール体験受付中											
	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			スクールプール			メンバープール		
	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	
8:30	[8:30 OPEN]						[8:30 OPEN]						[8:30 OPEN]						[8:30 OPEN]						8:30	[8:30 OPEN]											
9:00																									9:00	選手クラス へ9:30											
9:30							スイムスクール (有料登録制) 9:30～10:30 初級 畑野 中級 有川 上級 成田												スマイルアクアダンス 9:30～10:00 峯松 甘藷						9:30												
10:00	T-Crush 10:00～10:30 大川 悠太																		クロール・授業者/入門 10:10～10:30						10:00							[10:00 OPEN]					
10:30	アクアシェイプ 10:30～11:00 山本 恵子																								10:30												
11:00	クロール・授業者/入門 11:05～11:25 有川						アクアシェイプ 11:05～11:30 有川						T-Crush 11:05～11:30 大川												11:00												
11:30							クロール・授業者/応用 11:35～11:55						アクアシェイプ 11:35～11:55						水中運動サークル (無料登録制) 11:40～12:20 高代						11:30	★アクアダンス 11:45～12:15 高代 昌弘											
12:00	マスターズサークル (有料登録制) 12:00～13:00 大川						スイムトレーニング 12:10～12:40						★アクアシェイプ(定員75名) 12:20～12:50 中村 久美子						★アクアアドバンス 12:25～12:55 坂口 典子						12:00												
12:30							★アクアダンス 12:55～13:25 中谷 一江						マスターズクラス (有料登録制) 13:00～14:00 大川+加藤						REBORN'S SWIM (有料登録) 13:00～ 14:00 畑野						12:30												
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 峯松 上級 有川						★Aichi Basic 13:30～13:50 中谷 一江												スイムスクール (有料登録制) 13:00～14:00 初級 峯松 中級 板沢・荒井 上級 大川						13:00												
13:30																									13:30												
14:00																									14:00												
14:30																									14:30												
15:00	大和市 運動教室 14:30 ～ 15:40																								15:00							アクアシェイプ 15:00～15:30 石井 俊太郎					
15:30																									15:30							スイムトレーニング 15:40～16:10					
16:00																									16:00												
16:30																									16:30												
17:00																									17:00												
17:30																									17:30												
18:00	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						18:00	選手クラス 17:30～ 19:00											
18:30																									18:30												
19:00																									19:00												
19:30	スイムスクール (有料登録制) 19:30～20:30 初中級 横田 上級 久米																								19:30	マスターズサークル (有料登録制) 19:00～20:00 北原											
20:00							アクアダンス30 20:00～20:30 横沢 風大																		20:00							[プール: 19:50 CLOSE] [施 設: 20:00 CLOSE]					
20:30													T-Crush 20:40～21:10 横沢 風大												20:30												
21:00	マスターズクラス (有料登録制) 20:40～21:40 菊西																								21:00	[プール: 20:50 CLOSE] [施 設: 21:00 CLOSE]											
21:30																									21:30												
22:00																									22:00												
22:30																									22:30												
23:00																									23:00												
	[プール: 22:50 CLOSE]						[施 設: 23:00 CLOSE]																														

今月のフリー遊泳日

12月11日 (木)
12月15日 (月)
12月24日 (水)

※**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

※ 同曜日にて入門プログラムと「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込み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・整髪料は落とす、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

29日(月)、30日(火)、31日(水)

今月のフリー開放日

なし

今月のサークル開講日

第1.3木曜日
4日(木)、18日(木)