

2019年9月～/メガロス調布 アクアプログラムタイムスケジュール/月曜日～木曜日

	月曜日					火曜日					水曜日					木曜日						
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
9:00	【9:00 OPEN】					【9:00 OPEN】					【9:00 OPEN】					【9:00 OPEN】						
9:30											一方通行 <行き>					一方通行 <帰り>					初心者練習	歩行コース
10:00	Ai Chi basic20 10:00～10:20 米田幹子					Ai Chi basic20 10:00～10:20 増田祥子					コースロープをくぐり、隣のコースへ移動											
10:30	アクアダンス30 ■定員60名■ 10:25～10:55 米田幹子					アクアダンス30 ■定員60名■ 10:25～10:55 増田祥子					スマイルアクアダンス30 ■定員60名■ 10:30～11:00 塚本大智					アクアダンス30 ■定員60名■ 10:25～10:55 鈴木隼人						
11:00	スイムスクール 中級 11:00～12:00					スイムスクール 初級 11:00～12:00					フインスイム ■定員20名■ 11:05～11:25					クロール・背泳ぎ/入門 11:00～11:20						
11:30											倶楽部100@水中トレーニング会 11:30～12:00					スイムトレーニング30 初級・中級 ■定員各12名■ 11:25～11:55						
12:00	スイムスクール 初級・上級 12:00～13:00					平泳ぎ・バタフライ/入門 12:05～12:25					平泳ぎ・バタフライ/応用 12:05～12:25					スイムスクール 初級・中級 12:00～13:00						
12:30						スイムトレーニング/入門 12:30～12:50					スイムトレーニング45 初級・中級 ■定員各12名■ 12:30～13:15											
13:00	スイムスクール上級 スイビ 13:00～14:00					マスターズサークル60 13:00～14:00					HIIT AQUA10 13:20～13:30					スイムスクール 中級・上級 13:00～14:00						
13:30											水中ポールウォーキング 13:30～14:00 ※定員6名											
14:00	倶楽部100@水中トレーニング会 14:00～14:30					水中ポールウォーキング 14:05～14:35					パーソナルレッスン 14:00～14:30					アクアシェイプ30 14:10～14:40 早川陽佑						
14:30	水中ポールウォーキング ※定員6名 14:30～15:00										パーソナルレッスン 14:30～15:00											
15:00	パーソナルレッスン 15:00～15:30					Ai Chi basic20 14:45～15:05 大貫那知子					パーソナルレッスン 15:00～15:30					アクアアドバンス30 14:50～15:20 早川陽佑						
15:30	パーソナルレッスン 15:30～16:00					アクアダンス45 ■定員60名■ 15:10～15:55 大貫那知子					パーソナルレッスン 15:30～16:00											
16:00						パーソナルレッスン 16:00～16:30										短期教室 (有料) 15:30～16:30						
16:30																						
17:00																						
17:30																						
18:00																						
18:30																						
19:00	パーソナルレッスン 19:00～19:30					パーソナルレッスン 19:00～19:30										パーソナルレッスン 19:00～19:30						
19:30	パーソナルレッスン 19:30～20:00					パーソナルレッスン 19:30～20:00										パーソナルレッスン 19:30～20:00						
20:00											アクアダンス45 19:45～20:30 大池翔太					アクアダンス45/奇数月 Liquid YOGA Latin45/偶数月 20:00～20:45 石原康恵						
20:30	マスターズサークル60 20:30～21:30 17:30～18:30 (祝祭日)					スイムスクール 中級 20:00～21:00					平泳ぎ・バタフライ/入門 20:40～21:00											
21:00											フインスイム ■定員20名■ 21:05～21:25					スイムトレーニング45 初級・中級 ■定員24名■ 20:50～21:35						
21:30						フインスイム60 (有料) 21:10～22:10										スイムトレーニング45 中級・上級 ■定員24名■ 21:40～22:25						
22:00	スイムトレーニング45 初中級・上級 ■定員24名■ 21:40～22:25																					
22:30																						
22:50	プールエリア 22:50 CLOSE																					
23:00																						

2019年9月～/メガロス調布 アクアプログラムタイムスケジュール/土曜日・日曜日

	土曜日					日曜日				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9:00	【9:00 OPEN】					【9:00 OPEN】				
9:30										
10:00	パーソナルレッスン 10:00～10:30									
10:30						パーソナルレッスン 10:30～11:00				
11:00	アクアアドバンス45 ■定員60名■ 11:00～11:45 小川万里					パーソナルレッスン 11:00～11:30				
11:30						フィンスイム ■定員20名■ 11:35～11:55				
12:00	パーソナルレッスン 12:00～12:30									
12:30	クロール・背泳ぎ/入門 12:35～12:55					アクアダンス45 ■定員60名■ 12:10～12:55 鈴木隼人				
13:00	スイムスクール 上級 13:00～14:00					スイムスクール 中級 13:00～14:00				
14:00	スイムスクール 初級 14:00～15:00					スイムスクール 上級 14:00～15:00				
15:00	スイムスクール 中級 15:00～16:00									
16:00										
16:30										
17:00										
17:30										
18:00										
18:30										
19:00										
19:30	スイムトレーニング45 初級・中級 ■定員24名■ 19:30～20:15									
20:00	プールエリア 19:50 CLOSE									
20:30	プールエリア 20:50 CLOSE									
20:50	プールエリア 20:50 CLOSE									
21:00	プールエリア 20:50 CLOSE									

歩行コース2コース導入

毎週木曜日の9:00～10:20は
歩行コースが2コースとなります。

※祝日は除く

☆マスタースクール60☆
大会に向けた練習を中心に
行う60分間のレッスン
対象：4泳法泳げる方または
100m以上泳げる方
月会費：1,620円（税込）

フリー遊泳日

毎月 5日・15日・25日

★下記のプログラムが休講となり、その時間帯はフリーでプールをご利用いただけます。
★休講プログラム ・泳法シリーズ ・倶楽部100@水中トレーニング会
・HIIT AQUA ・マインドフルネス

アクアプログラム参加方法

- ①キャップ・ゴーグル・タオルをご持参の上、プールサイドまでお越しください。
 - ②レッスン開始30分前から受付開始。
 - ③アクアプログラム受付台帳に、『フルネーム』を『カタカナ』で『ご本人さま』がご記入ください。
 - ④指導インストラクターがレッスンのご案内をいたしますので、集合してください。
- ※安全管理上、定員のあるクラスがございます。定員になり次第、受付が終了となります。

アクアプログラム参加時の注意事項・ご案内

- ※別紙『アクアプログラムのご案内』をご覧ください。
- ※同じ泳法で（入門）と（応用）併せてのご参加はご遠慮ください。
- 偶数月はクロール・平泳ぎ、奇数月は背泳ぎ・バタフライをおこないます。
- ※レッスン開始後5分が過ぎたレッスンへのご参加および、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キャストまでお申し出ください。（レッスン前に脈拍・血圧をご確認ください。）

有料プログラムの受付方法

- ※パーソナルレッスン・ハイドロトーンパーソナルは、プールカウンターにて事前予約制（別料金）となります。おひとり様2枠までの事前予約ができ、予約されたレッスンが終了すると、次の予約が可能となります。翌月の事前予約は、前月の20日（20日が休館日の場合は翌営業日）から事前予約が可能です。
- レッスン直前までに欠席の連絡をいただければ、振替レッスンが可能です。
- ※水中ポールウォーキング・イベントレッスンは、2階メインフロントにてお申込みください。
- ※スイムスクール・倶楽部100@水中トレーニング会、マスタースクールは、事前登録制（別料金）となります。2階メインフロントにてお申込みください。
- なお、月曜日が祝祭日の場合、マスタースクールは17:30～開始となります。

施設利用時の注意事項・ご案内

- ※身体を拭く為のタオル・水分補給の飲料水をご用意ください。
- ※プールエリア内への電子機器の持ち込み・ご使用はお止めください。
- ※プールエリアをご利用の前には、頭の上からシャワーを浴びましょう。
- ※プール水槽内は装飾品および、眼鏡などは外してからご利用ください。
- ※ご案内しておりますレッスン内容・コース帯・指導担当は、変更する場合がございます。
- 成人水泳教室は、最大2コース使用します。予めご了承ください。
- マインドフルネスAQUA10は、2コース使用します。予めご了承ください。
- ※レッスン開始2～3分前から準備をおこないます。予めご了承ください。