

2019年8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			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	1	2	3	4	5
8:30	[8:30 OPEN]						[8:30 OPEN]						[8:30 OPEN]						[8:30 OPEN]						[8:30 OPEN]						[8:30 OPEN]										
9:00																									選手クラス 9:30~10:00 高野 佑弥																
9:30							スイムスクール (有料登録制) 9:30~10:30						アキアダンス30 9:20~9:50 渡藤 貴大						スマイルアキアダンス30 9:30~10:00 高野 佑弥						健康水泳 教室 (有料登録制) 10:00~						[10:00 OPEN]										
10:00	水泳打 10:05~10:25												<キッズスクール> KIDS 9:55~						キッズスクール 10:00~10:30						健康水泳 教室 (有料登録制) 10:00~						<キッズスクール> Jr.1 10:00~										
10:30	アキアシェイプ30 10:30~11:00 山本 恵子						ベビースクール 10:30~11:30						ベビースクール 10:30~11:30						ベビースクール 10:30~11:30						ベビースクール 10:30~11:30						<キッズスクール> KIDS 11:00~										
11:00							ボウフラ レッスン 11:00~11:30						ボウフラ レッスン 11:00~11:30						ボウフラ レッスン 11:00~11:30						ボウフラ レッスン 11:00~11:30																
11:30	クロール指導/卒業 11:30~11:50						キッズスクール 11:30~12:00						キッズスクール 11:30~12:00						キッズスクール 11:30~12:00						キッズスクール 11:30~12:00						キッズスクール 11:30~12:00										
12:00	マスターズサークル (有料登録制) 12:00~13:00						スイムトレーニング45 12:05~12:50						アキアシェイプ30 12:20~12:50 中村 久美子						アキアアドバンス30 12:25~12:55 坂口 典子						アキアダンス30 12:00~12:30 萬代 昌弘						選手クラス 12:00~13:30										
12:30							Aichi Basic20 12:55~13:15 中谷 一江						アキアダンス30 13:20~13:50 中谷 一江						スイムスクール (有料登録制) 13:00~13:30						健康水泳 教室 (有料登録制) 13:00~						スイムスクール (有料登録制) 13:00~14:00										
13:00	スイムスクール (有料登録制) 13:00~14:00												スイムスクール (有料登録制) 13:00~13:30						健康水泳 教室 (有料登録制) 13:00~						スイムスクール (有料登録制) 13:00~14:00						キッズスクール 13:25~										
14:00							大人 指導費 14:00						大人 指導費 14:00						大人 指導費 14:00						大人 指導費 14:00						ボウフラ レッスン 14:00~										
14:30	<キッズスクール> KIDS 14:45~ KIDS 14:55~						<キッズスクール> KIDS 14:45~ KIDS 14:55~						<キッズスクール> KIDS 14:45~ KIDS 14:55~						<キッズスクール> KIDS 14:45~ KIDS 14:55~						<キッズスクール> KIDS 14:45~ KIDS 14:55~						アキアシェイプ30 15:00~15:30 石井 俊太郎										
15:00	<キッズスクール> KIDS 14:45~ KIDS 14:55~						<キッズスクール> KIDS 14:45~ KIDS 14:55~						<キッズスクール> KIDS 14:45~ KIDS 14:55~						<キッズスクール> KIDS 14:45~ KIDS 14:55~						<キッズスクール> KIDS 14:45~ KIDS 14:55~						アキアシェイプ30 15:00~15:30 石井 俊太郎										
15:30	<キッズスクール> KIDS 14:45~ KIDS 14:55~						<キッズスクール> KIDS 14:45~ KIDS 14:55~						<キッズスクール> KIDS 14:45~ KIDS 14:55~						<キッズスクール> KIDS 14:45~ KIDS 14:55~						<キッズスクール> KIDS 14:45~ KIDS 14:55~						アキアシェイプ30 15:00~15:30 石井 俊太郎										
16:00	<キッズスクール> Jr.1 16:00~						<キッズスクール> Jr.1 16:00~						<キッズスクール> Jr.1 16:00~						<キッズスクール> Jr.1 16:00~						<キッズスクール> Jr.1 16:00~						スイムトレーニング30 16:00~16:30										
16:30	<キッズスクール> Jr.1 16:00~						<キッズスクール> Jr.1 16:00~						<キッズスクール> Jr.1 16:00~						<キッズスクール> Jr.1 16:00~						<キッズスクール> Jr.1 16:00~						スイムトレーニング30 16:00~16:30										
17:00	<キッズスクール> Jr.2 17:00~						<キッズスクール> Jr.2 17:00~						<キッズスクール> Jr.2 17:00~						<キッズスクール> Jr.2 17:00~						<キッズスクール> Jr.2 17:00~						ボウフラ レッスン 16:30~										
17:30	<キッズスクール> Jr.2 17:00~						<キッズスクール> Jr.2 17:00~						<キッズスクール> Jr.2 17:00~						<キッズスクール> Jr.2 17:00~						<キッズスクール> Jr.2 17:00~						ボウフラ レッスン 16:30~										
18:00	選手クラス 18:00~						選手クラス 18:00~						選手クラス 18:00~						選手クラス 18:00~						選手クラス 18:00~						選手クラス 18:00~										
18:30	選手クラス 18:00~						選手クラス 18:00~						選手クラス 18:00~						選手クラス 18:00~						選手クラス 18:00~						選手クラス 18:00~										
19:00	選手クラス 18:00~						選手クラス 18:00~						選手クラス 18:00~						選手クラス 18:00~						選手クラス 18:00~						選手クラス 18:00~										
19:30	スイムスクール (有料登録制) 19:30~20:30						スイムスクール (有料登録制) 19:30~20:30						スイムスクール (有料登録制) 19:30~20:30						スイムスクール (有料登録制) 19:30~20:30						スイムスクール (有料登録制) 19:30~20:30						マスターズサークル (有料登録制) 19:00~20:00										
20:00	スイムスクール (有料登録制) 19:30~20:30						スイムスクール (有料登録制) 19:30~20:30						スイムスクール (有料登録制) 19:30~20:30						スイムスクール (有料登録制) 19:30~20:30						スイムスクール (有料登録制) 19:30~20:30						スイムスクール (有料登録制) 19:30~20:30										
20:30	ボウフラ レッスン 20:30~						ボウフラ レッスン 20:30~						ボウフラ レッスン 20:30~						ボウフラ レッスン 20:30~						ボウフラ レッスン 20:30~						ボウフラ レッスン 20:30~										
21:00	ボウフラ レッスン 20:30~						ボウフラ レッスン 20:30~						ボウフラ レッスン 20:30~						ボウフラ レッスン 20:30~						ボウフラ レッスン 20:30~						ボウフラ レッスン 20:30~										
21:30	ボウフラ レッスン 20:30~						ボウフラ レッスン 20:30~						ボウフラ レッスン 20:30~						ボウフラ レッスン 20:30~						ボウフラ レッスン 20:30~						ボウフラ レッスン 20:30~										
22:00	ボウフラ レッスン 20:30~						ボウフラ レッスン 20:30~						ボウフラ レッスン 20:30~						ボウフラ レッスン 20:30~						ボウフラ レッスン 20:30~						ボウフラ レッスン 20:30~										
22:30	ボウフラ レッスン 20:30~						ボウフラ レッスン 20:30~						ボウフラ レッスン 20:30~						ボウフラ レッスン 20:30~						ボウフラ レッスン 20:30~						ボウフラ レッスン 20:30~										
23:00	ボウフラ レッスン 20:30~						ボウフラ レッスン 20:30~						ボウフラ レッスン 20:30~						ボウフラ レッスン 20:30~						ボウフラ レッスン 20:30~						ボウフラ レッスン 20:30~										

8月のフリー遊泳日

なし  
(夏季休館日に伴うフリー遊泳日あり)

\*スイム系、コンディショニング系プログラムが中止となり、その時間帯フリーでプールをご利用いただけます。  
\*スイムスクール・健康水泳教室・ベビースクール・キッズスクール  
倶楽部100・マスターズサーク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。

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、早急に近づく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・健康水泳教室・倶楽部100・マスターズサークルは登録制(別料金)となります。
- \* ボールウォーキング・パーソナルレッスン(ハイドロトーンを含む)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になる場合があります。予めご了承ください。

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いたします。
- 尚、プールご利用の際は化粧・整髪料は薄とし、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。
- \* 祝祭日のレッスンはすべて、10:30以前・19:00以降休講となります。