

メガロス田端 アクアプログラムタイムスケジュール 2012.2月~.3月

	月曜日					火曜日					水曜日					木曜日					土曜日					日曜日					曜日										
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5											
10:00	[10:00 OPEN]					[10:00 OPEN]					[10:00 OPEN]					[10:00 OPEN]					[10:00 OPEN]																				
10:30	マーメイドヨーガ30 10:30~11:00 細谷 香苗					アクアシェイプ45 10:30~11:15 尾形 蘭					アクアダンス45 10:30~11:15 坂口 典子					アクアアドバンス45 10:30~11:15 渡辺 麻美					アクアダンス45 10:30~11:15 轟山 弥生					Aqua ZUMBA(30分間クラス) 10:30~11:00 TOMO															
11:00	アクアダンス30 11:10~11:40 細谷 香苗					ゆっくり歩行 11:30~12:00 竹村					はじめてフィンスイム 11:30~12:00 山野内					はじめてバタフライ 11:30~12:00 橋本					はじめてクロール 11:30~12:00 瀬本					アクアダンス45 11:10~11:55 卯月 麻里子															
11:30						はじめて平泳ぎ 12:00~12:30 若林					のんびり2種目 (平泳ぎ・バタフライ) 12:00~12:30 若林					すいすいクロール 12:00~12:30 若林					マスターズ60 12:00~13:00 若林					すいすいフィンスイム 12:00~12:30 竹村															
12:00						プライベート レッスン (有料) 12:30~13:00 担当:若林					プライベート レッスン (有料) 12:30~13:00 担当:山野内					プライベート レッスン (有料) 12:30~13:00 担当:若林										プライベート レッスン (有料) 13:00~13:30 担当:竹村															
12:30	成人水泳教室(有料) 13:00~14:00 中級・上級 若林 橋本					成人水泳教室(有料) 13:00~14:00 初級・中級 橋本 竹村					成人水泳教室(有料) 13:00~14:00 初級・上級 山野内 若林					成人水泳教室(有料) 13:00~14:00 中級・上級 橋本 竹村					成人水泳教室 (有料) 13:00 ~14:00 上級 若林																				
13:00	プライベート レッスン (有料) 14:00~14:30 担当:橋本										アクアダンス30 14:15~14:45 竹村					プライベート レッスン (有料) 14:00~14:30 担当:橋本					プライベート レッスン (有料) 14:00~14:30 担当:山野内																				
13:30	倶楽部100水中トレーニング会 14:30~15:00 竹村					アクアダンス45 14:30~15:15 渡辺 麻美										マスターズ45 14:45~15:30 竹村					フィンサークル(有料) 14:30~15:30 (月4回開催) 3コース利用																				
14:00	のんびり2種目 (クロール・背泳ぎ) 15:00~15:30 山野内					プライベート レッスン (有料) 15:30~16:00 担当:竹村					プライベート レッスン (有料) 15:30~16:00 担当:山野内																														
14:30	プライベート レッスン (有料) 15:30~16:00 担当:山野内					はじめてクロール 16:00~16:30 橋本・本田															成人水泳教室 (有料) 16:00 ~17:00 上級 山野内					プライベート レッスン (有料) 17:00~17:30 担当:若林															
15:00																																									
15:30																																									
16:00																																									
16:30																																									
17:00																																									
17:30																																									
18:00																																									
18:30																																									
19:00																																									
19:30	アクアダンス30 19:20~19:50 若林 剛史										すいすいフィンスイム 19:30~20:00 橋本					アクアアドバンス30 19:20~19:50 坂口 典子																									
20:00	成人水泳教室(有料) 20:00~21:00 初級・中級 川森・竹村					はじめてバタフライ 20:00~20:30 若林					成人水泳教室(有料) 20:00~21:00 中級・上級 瀬本 橋本					成人水泳教室(有料) 20:00~21:00 初級・上級 竹村 山野内																									
20:30	のんびり2種目 (平泳ぎ・バタフライ) 21:00~21:30 山野内					マスターズ60 20:30~21:30 橋本					プライベート レッスン (有料) 21:00~21:30 担当:若林					マスターズ45 21:15~22:00 山野内																									
21:00	はじめて背泳ぎ 21:30~22:00 川森										すいすいクロール 21:30~22:00 瀬本																														
21:30																																									
22:00																																									
22:30																																									
23:00																																									

【2・3月マナーアップのご案内】
 コース内はお互い譲り合ってください。また、コース内での長時間のお話はご遠慮ください。
 ※2/11(土)・3/20(火)は祝日の為、特別プログラムとなります。予め、ご了承ください。

フリー遊泳日のお知らせ
 2月6日(月)
 3月6日(火)
 上記の日程は
【成人水泳教室】
 以外は実施いたしません。

フリーコース帯のお知らせ
 通常コース帯
 1コース：往復コース
 2コース：往復コース
 3コース：片道コース
 コース変更時
 (平日20時以降・土・日終日)
 1コース：片道コース
 2コース：往復コース
 3コース：往復コース

※4コース：立ち止まり可能なコース、5コース：ウォーキングコースとなっております。こちらの2コースは変更ございません。

フリー遊泳日は 成人水泳教室 フィンサークル以外のレッスンは休講となります。予めご了承ください。
 グループレッスンの入っていないコースはフリー遊泳となります。また、このプログラムスケジュールは予定ですので、変更になる可能性がございます。
 泳法プログラムは、定員がございません(はじめて・すいすいフィンスイムは除く)。参加人数によって、コース帯の増減があります。予めご了承ください。
 マスターズのレッスンでは、安全確保の為、20名以上で3コースを使用いたします。予めご了承ください。
 平日22:00以降・土曜日18:30以降・日曜日13:30以降が比較的泳ぎやすくなっております。