4月　メガロス千種　アクアプログラムタイムスケジュール

月曜日

スクールプール 6 5 4 3 2 1　メンバープール 1 2 3

【9:30 OPEN】

- 幼稚園 10：15～11：30
- ＰＬ 石﨑
- 12：15～12：45 スマイルアクアダンス30 眞野　敏生
- スイムスクール 【初級・中級・上級】 13：00～14：00
- ＰＬ 清水
- 準備
- キッズ 15：00～16：00
- ジュニア１ 16：00～17：00
- ジュニア２ 17：00～18：00
- ジュニア３ 18：00～19：00
- 20：30～20：50 フィンスイム <入門>

【プール：23:20　CLOSE】

火曜日

スクールプール 6 5 4 3 2 1　メンバープール 1 2 3

【9:30 OPEN】

- スイムスクール 【初級・中上級】 9：45～10：45
- ＰＬ 眞野
- ベビースイミング 【4ヶ月～3歳】 10：30～11：15 11：15～12：00
- [登録制] マスターズ サークル 12:00～13：00
- 準備
- キッズ 15：00～16：00
- ジュニア１ 16：00～17：00
- ジュニア２ 17：00～18：00
- ジュニア３ 18：00～19：00
- 選手クラス 19：00～20：00
- スイムスクール 【初中級・上級】 20：00～21：00
- ＰＬ 熊谷

水曜日

スクールプール 6 5 4 3 2 1　メンバープール 1 2 3

【9:30 OPEN】

- 幼稚園 10：00～11：00
- 12：00～12：45 アクアダンス45 角野　玲奈
- スイムスクール 【初級・中級・上級】 13：00～14：00
- 準備
- キッズ 15：00～16：00
- ジュニア１ 16：00～17：00
- ジュニア２ 17：00～18：00
- ジュニア３ 18：00～19：00
- 選手クラス 19:00～19:30
- スイムスクール 【初中級・上級】 19：30～20：30
- 21：00～21：45 アクアダンス45 久保田 喬子

【施　設：23:30　CLOSE】

木曜日

スクールプール 6 5 4 3 2 1　メンバープール 1 2 3

【9:30 OPEN】

- 10：00～10：30 スイムトレーニング30
- ベビースイミング 【4ヶ月～3歳】 10：30～11：15 11：15～12：00
- 12：15～12：45 アクアダンス30 久保田 喬子
- 13：00～13:20 クロール・背泳ぎ <入門>
- 13：30～13:50 平泳ぎ・バタフライ <入門>
- リボーンズ スクール 13：00～14:00
- 準備
- キッズ 15：00～16：00
- ジュニア１ 16：00～17：00
- ジュニア２ 17：00～18：00
- ジュニア３ 18：00～19：00
- スイムスクール 【初中級・上級・マスターズクラス】 20：30～21：30

土曜日

スクールプール 6 5 4 3 2 1　メンバープール 1 2 3

【9:30 OPEN】

- ベビースイミング 【4ヶ月～3歳】 10：00～10：45 10：45～11：30
- [登録制] マスターズ サークル 10:30～11：30
- 準備
- ジュニア１ 12：00～13：00
- キッズ 13：00～14：00
- キッズ 14：00～15：00
- ジュニア１ 15：00～16：00
- ジュニア２ 16：00～17：00
- ジュニア３ 17：00～18：00
- 子ども ＰＬ
- KAICA
- 子ども ＰＬ
- 19:00～19:45 アクアダンス45 角野　玲奈

【プール：20:50　CLOSE】
【施　設：21:00　CLOSE】

日曜日

スクールプール 6 5 4 3 2 1　メンバープール 1 2 3

【9:30 OPEN】

- ジュニア2 9：00～10：00
- ジュニア１ 10：00～11：00
- キッズ 11：00～12：00
- キッズ 12：00～13：00
- KAICA
- KAICA
- 子ども ＰＬ
- 子ども ＰＬ
- スイム スクール 【中上級】 13：00～14:00
- 14：15～14：45 アクアダンス30 清水　徳晃
- ファミリー 遊泳 15:00～17：00
- スイム スクール 【マスターズクラス】 17：00～18:00

【プール：19:50　CLOSE】
【施　設：20:00　CLOSE】

フリー遊泳日

毎月5日・15日・25日

【休講となるプログラム】

＊クロール・背泳ぎ〈入門〉 ＊クロール・背泳ぎ〈応用〉
＊平泳ぎ・バタフライ〈入門〉 ＊平泳ぎ・バタフライ〈応用〉
＊スイムトレーニング30 ＊スイムトレーニング45
＊フィンスイム ＊すっきり肩・腰・膝 ＊澤田式水中運動教室

（白色の無料プログラムが休講となり、それ以外のプログラムは実施致します。）

アクアプログラム参加方法

①レッスン参加時間までに準備運動・水分補給を済ませておいてください。

②お時間になりましたら所定のコースに入っていただきレッスンをお受けください。

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分が過ぎて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。

＊レッスン開始時刻に参加者がいない場合は、休講となります。

＊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ましては、使用するツールに限りがある為、先着順とさせていただきます。

＊スイムスクールは登録制（別料金）となります。

＊パーソナルレッスンは事前予約制（別料金）となります。

＊マスターズサークルは登録制（別料金）となります。

施設利用時の注意事項・ご案内

＊プールご利用の際には、必ずシャワーを浴び、お化粧・整髪料等は落とし、貴金属類は外してください。

＊ロッカーキーは、必ず身に付け、施設をご利用ください。

＊ご案内しておりますコース帯は、プール利用状況により変更する場合がございます。予めご了承ください。

＊ご案内しておりますレッスンコーチは、変更する場合がございます。

＊営業時間終了の30分前より館内清掃を開始させていただきます。

＊祝祭日は20時CLOSEの為、19時以降のプログラムは休講となります。

*スタッフレッスンにつきましては、定期異動により大幅に変更となる場合がございます。

泳法プログラムの種目について

～偶数月の種目～
クロール・平泳ぎ

～奇数月の種目～
背泳ぎ・バタフライ

ファミリー遊泳日について

まいMegaネットをご確認ください