

2020年10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											↓					↑						
10:30	アクアダンス ■定員30名■ 10:25～10:55 米田幹子					アクアダンス ■定員30名■ 10:25～10:55 増田祥子					すっきり肩・腰・膝 10:35～10:55					アクアダンス ■定員30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					クロール・背泳ぎ／入門 11:00～11:20					平泳ぎ・バタフライ／入門 11:00～11:20						
11:30											フィンスイム ■定員20名■ 11:25～11:45					スイムトレーニング 初級・中級 ■定員各10名■ 11:25～11:55						
12:00	スイムスクール 上級 12:00～13:00					クロール・背泳ぎ／応用 12:05～12:25					平泳ぎ・バタフライ／応用 11:50～12:10					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 初級・中級 ■定員各10名■ 12:15～12:45											
13:00	スイムスクール 上級 13:00～14:00					マスターズサークル 13:00～14:00					パーソナルレッスン 13:00～13:30					スイムスクール 中級・上級 13:00～14:00						
13:30											パーソナルレッスン 13:30～14:00											
14:00	パーソナルレッスン 14:00～14:30					水中ポールウォーキング ※定員6名 14:05～14:35					パーソナルレッスン 14:00～14:30					アクアシェイプ ■定員30名■ 14:10～14:40 早川陽佑						
14:30	パーソナルレッスン 14:30～15:00					ハイドロトーン グループレッスン 【有料】 ■定員8名■ 14:45～15:15 大貫那知子					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					ハイドロトーン グループレッスン 【有料】 ■定員8名■ 15:20～15:50 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 ■定員30名■ 14:50～15:20 早川陽佑						
15:30	パーソナルレッスン 15:30～16:00																					
16:00	<p style="text-align: center;">ハイドロトーンを使用した新しいレッスン『大貫塾』です！ 関節可動域を広げ、筋力アップも行えます！ 10月は1枠1,100円(税込)で</p>																					
16:30																						
17:00																						
17:30																						
18:00	<p>コロナウイルス感染予防策として、アクア系のレッスン定員を30名とさせていただきます。</p> <p>受付はレッスン開始30分前から開始いたします。予めご了承ください。</p>																					
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						スイムスクール 中級 20:00～21:00 (祝祭日 17:30～18:30)										アクアダンス／奇数月 Liquid YOGA Latin／偶数月 20:00～20:30 石原康恵						
20:30	マスターズサークル 20:30～21:30 (祝祭日 17:30～18:30)										フィンスイム ■定員20名■ 20:30～20:50					スイムトレーニング 初級・中級 ■定員各10名■ 20:35～21:05						
21:00																スイムトレーニング 初級・中級 ■定員各10名■ 20:55～21:25					スイムトレーニング 中級・上級 ■定員各10名■ 21:10～21:40	
21:30						フィンスイム60 21:10～22:10 【有料】																
22:00																						
22:30																						
22:50	プールエリア 22:50 CLOSE																					
23:00																						

2020年10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										
10:30										
11:00	アクアアドバンス ■定員30名■ 11:00～11:30 小川万里									
11:30										
12:00										
12:30										
13:00										
13:30										
14:00										
14:30										
15:00										
15:30										
16:00										
16:30										
17:00										
17:30										
18:00										
18:30										
19:00										
19:30										
20:00										
20:30										
20:50										
21:00										
プールエリア 20:50 CLOSE						プールエリア 19:50 CLOSE				
歩行コース2コース導入						☆マスターズサークル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）				
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										

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 ・アクア系
※有料スクールは実施いたします

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分前から受付開始いたします
 - 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、プログラム内容・対象などをご確認ください。
- ※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。
- ※水中ボールウォーキング・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・マスターズサークルは、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、祝祭日の場合、17：30～18：30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。
スイムスクールは、最大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。