

2019年9月/メガロス八王子 アクアプログラムタイムスケジュール/月曜日～木曜日/土曜日・日曜日

	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	6
8:30	[8:30 OPEN]						[8:30 OPEN]						[8:30 OPEN]						[8:30 OPEN]						[9:30 OPEN]						[10:00 OPEN]											
9:00																																										
9:30																																										
10:00							Aqua ZUMBA (45分クラス) 10:00~10:30 工藤 碧也																		ジュニア2 10:00~11:00																	
10:30							<ベビースクール> 10:30~11:30 工藤 碧也						Aqua ZUMBA (45分クラス) 10:35~11:20 工藤 碧也						<ベビースクール> 10:30~11:30						ジュニア2 10:00~11:00																	
11:00	T-crush30 11:00~11:20												スマイルアクアダンス30 11:25~11:55						ファンズ44 (定員20名) 11:35~11:55						ジュニア1 11:00~12:00																	
11:30	T-crush30 11:30~12:00						HIIT AQUA 11:30~12:00																		アクトアドボカ45 11:05~11:50 早川 陽佑																	
12:00							HIIT AQUA 11:30~12:00																		アクトアドボカ45 11:05~11:50 早川 陽佑																	
12:30	スイムトレーニング45 12:15~13:00						マインドフルネス 12:00~12:10 【瞑想系プログラム】						マスターズサークル 12:00~13:00 (有料登録制)						アクトアドボカ30 12:00~12:30 中野 一広						キッズ 12:00~13:00																	
13:00																									AI CH Basic 2.0 12:35~12:55 中野 一広						キッズ 12:00~13:00											
13:30	スイムスクール (有料登録制)						スイムスクール (有料登録制)						スイムスクール (有料登録制)						スイムスクール (有料登録制)						ジュニア1 13:00~14:00						キッズ 13:00~14:00											
14:00	キッズ 14:00~14:30																														スマイルアクアダンス30 14:05~14:35											
14:30																															キッズ 14:00~15:00											
15:00	キッズ 15:00~16:00						キッズ 15:00~16:00						キッズ 15:00~16:00						キッズ 15:00~16:00												キッズ 15:00~16:00											
15:30																															キッズ 15:00~16:00											
16:00	ジュニア1 16:00~17:00						ジュニア1 16:00~17:00						ジュニア1 16:00~17:00						ジュニア1 16:00~17:00												ジュニア1 16:00~17:00											
16:30	ジュニア2 17:00~18:00						ジュニア2 17:00~18:00						ジュニア2 17:00~18:00						ジュニア2 17:00~18:00												ジュニア2 17:00~18:00											
17:00	ジュニア3 18:00~19:00						ジュニア3 18:00~19:00						ジュニア3 18:00~19:00						ジュニア3 18:00~19:00												ジュニア3 18:00~19:00											
17:30																															ジュニア2 17:00~18:00						選手クラス 16:00~18:00					
18:00	選手クラス 19:00~21:00						選手クラス 19:00~21:00						選手クラス 19:00~21:00						選手クラス 19:00~21:00												選手クラス 19:00~21:00											
18:30																															選手クラス 19:00~21:00						選手クラス 19:00~21:00					
19:00																															選手クラス 19:00~21:00						選手クラス 19:00~21:00					
19:30																															選手クラス 19:00~21:00						選手クラス 19:00~21:00					
20:00																															選手クラス 19:00~21:00						選手クラス 19:00~21:00					
20:30																															選手クラス 19:00~21:00						選手クラス 19:00~21:00					
21:00																															選手クラス 19:00~21:00						選手クラス 19:00~21:00					
21:30																															選手クラス 19:00~21:00						選手クラス 19:00~21:00					
22:00																															選手クラス 19:00~21:00						選手クラス 19:00~21:00					
22:30																															選手クラス 19:00~21:00						選手クラス 19:00~21:00					
23:00	[プール: 22:50 CLOSE]						[施設: 23:00 CLOSE]						[プール: 22:50 CLOSE]						[施設: 23:00 CLOSE]						[プール: 22:20 CLOSE]						[施設: 22:30 CLOSE]											

### 9月のフリー遊泳日

【フリー遊泳日】  
15日・30日

### アクアプログラム参加方法

①スキル系プログラム (黄色) は当日台帳に氏名をご記入ください。  
②レッスン開始時間にプールサイドをお待ちください。

### アクアプログラム参加時の注意事項・ご案内

- \* 同種目で「入門系プログラム」と「応用系プログラム」併せてのご参加はご遠慮ください。
- \* スキル系レッスンの種目は、入門・応用ともに「回数月コース・平泳ぎ・奇数月背泳ぎ・バクフライ」となっております。
- \* 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。
- \* 体調管理をお願いします。体調に異常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ては、時間前がプールカウンターにて受付いたします。(先着順)
- \* スイムスクール・倶楽部100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。

毎月20日予約受付日、休館日の場合21日。

### 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、お化粧は控えて、貴金属類は外してください。
- \* レッスン開始時刻に参加者がいない場合は、クローズとなります。
- \* 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。
- \* スクールで使用しないコースに関しては、フリーでの遊泳が可能となります。
- \* イベント実施などによりスケジュール変更、中止になる場合がございます。
- \* アクアピクスの人数により、コース帯が変更になる場合がございます。

\* 倶楽部100は、スクール休館日及び祝日は休館となります。

### お知らせ

\* 9月16日 (月・祝) 9月23日 (月・祝) は祝日営業のため10:00~20:00となります。

### 変更点

- \* 月曜日 パーソナルレッスン30 21:30~22:00 **増設**
- \* 木曜日 パーソナルレッスン30 09:30~10:10 **増設**
- \* 日曜日 KAITAパーソナル60 19:00~20:00 **増設**
- \* 月曜日、水曜日、木曜日 パーソナルレッスン30 14:05~14:35 **時間変更**

### パーソナルレッスンのご案内

- パーソナルレッスン (30分)
- 参加費 3,240円(税込)
- 受付開始日 前月の20日 (金額の場合は21日)
- 受付場所 プールカウターの他、メインフロント、お電話でもご予約可能です。
- \* お一人最大2枠まで予約可能です。
- \* ご予約のレッスンを全て消化した後、改めて最大2枠の予約が可能です。
- \* 受付初日はメインフロントのみでの受付となります。
- \* キャンセルのご連絡をレッスン開始までにご連絡をいただいた場合は