

メガロス八王子21周年特別アクアプログラムタイムスケジュール/10月21日(月)~10月27日(日)

	10月21日(月)						10月22日(火) 感謝祭						10月23日(水)						10月24日(木)						10月26日(土)						10月27日(日)					
	スクールプール						スクールプール						スクールプール						スクールプール						スクールプール						スクールプール					
8:30	[8:30 OPEN]						[10:00 OPEN]						[8:30 OPEN]						[8:30 OPEN]						[9:30 OPEN]						[10:00 OPEN]					
9:00																																				
9:30																																				
10:00	10分拡大!!! 10:50~11:20 小林コーチ × 柳沼コーチ						Aqua ZUMBA (30分クラス) 10:30~11:00 工藤 哲也						Aqua ZUMBA (45分クラス) 10:35~11:20 工藤 哲也						ゆっくり歩行 10:00~10:20						ジュニア2 8:50~10:00						ジュニア2 10:00~11:00					
10:30	T-crush30 11:30~12:00						HIIT AQUA20 11:30~11:50 池田コーチ × 松本コーチ						T-crush30 × スマイルアクアダンス30 11:25~11:55						ゆっくり歩行 10:00~10:20						ジュニア2 10:00~11:00						ジュニア2 10:00~11:00					
11:00	T-crush30 11:30~12:00						HIIT AQUA20 11:30~11:50						T-crush30 × スマイルアクアダンス30 11:25~11:55						ゆっくり歩行 10:00~10:20						ジュニア2 10:00~11:00						ジュニア2 10:00~11:00					
11:30	T-crush30 11:30~12:00						HIIT AQUA20 11:30~11:50						T-crush30 × スマイルアクアダンス30 11:25~11:55						ゆっくり歩行 10:00~10:20						ジュニア2 10:00~11:00						ジュニア2 10:00~11:00					
12:00	21周年 スイムトレーニング45 12:15~13:00						クロール・背泳ぎ[応用] 12:00~12:20						マスターズサークル 12:00~13:00 (有料登録制)						T-crush30 × スマイルアクアダンス30 11:25~11:55						ジュニア2 10:00~11:00						ジュニア2 10:00~11:00					
12:30	21周年 スイムトレーニング45 12:15~13:00						クロール・背泳ぎ[応用] 12:00~12:20						マスターズサークル 12:00~13:00 (有料登録制)						T-crush30 × スマイルアクアダンス30 11:25~11:55						ジュニア2 10:00~11:00						ジュニア2 10:00~11:00					
13:00	スイムスクール (有料登録制)						はじめて水泳クラス 13:00~13:20 これから水泳を 始めたい方!						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2 10:00~11:00						ジュニア2 10:00~11:00					
13:30	スイムスクール (有料登録制)						はじめて水泳クラス 13:00~13:20 これから水泳を 始めたい方!						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2 10:00~11:00						ジュニア2 10:00~11:00					
14:00	スイムスクール (有料登録制)						はじめて水泳クラス 13:00~13:20 これから水泳を 始めたい方!						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2 10:00~11:00						ジュニア2 10:00~11:00					
14:30	スイムスクール (有料登録制)						はじめて水泳クラス 13:00~13:20 これから水泳を 始めたい方!						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2 10:00~11:00						ジュニア2 10:00~11:00					
15:00	キッズ 15:00~16:00						ファミリー水泳 15:00~17:00						キッズ 15:00~16:00						キッズ 15:00~16:00						ジュニア1 16:00~17:00						ジュニア1 16:00~17:00					
15:30	キッズ 15:00~16:00						ファミリー水泳 15:00~17:00						キッズ 15:00~16:00						キッズ 15:00~16:00						ジュニア1 16:00~17:00						ジュニア1 16:00~17:00					
16:00	ジュニア1 16:00~17:00						ファミリー水泳 15:00~17:00						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1 16:00~17:00						ファミリー水泳 15:00~17:00						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					
17:00	ジュニア2 17:00~18:00						ファミリー水泳 15:00~17:00						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					
17:30	ジュニア2 17:00~18:00						ファミリー水泳 15:00~17:00						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					
18:00	ジュニア3 18:00~19:00						ファミリー水泳 15:00~17:00						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					
18:30	ジュニア3 18:00~19:00						ファミリー水泳 15:00~17:00						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					
19:00	選手クラス 19:00~21:00						ファミリー水泳 15:00~17:00						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					
19:30	選手クラス 19:00~21:00						ファミリー水泳 15:00~17:00						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					
20:00	選手クラス 19:00~21:00						ファミリー水泳 15:00~17:00						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					
20:30	選手クラス 19:00~21:00						ファミリー水泳 15:00~17:00						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					
21:00	選手クラス 19:00~21:00						ファミリー水泳 15:00~17:00						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					
21:30	選手クラス 19:00~21:00						ファミリー水泳 15:00~17:00						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					
22:00	選手クラス 19:00~21:00						ファミリー水泳 15:00~17:00						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					
22:30	選手クラス 19:00~21:00						ファミリー水泳 15:00~17:00						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					
23:00	選手クラス 19:00~21:00						ファミリー水泳 15:00~17:00						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					

10月のフリー水泳日

【フリー水泳日】
15日・30日・31日

アクアプログラム参加方法

- ① スクールプログラム (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。
- ※ スクールレッスンの種目は、入門・応用ともに「毎月クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ」となっております。
- ※ レッスン開始後5分が過ぎた後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ては1時間前からプールカウンタ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、お化粧は落とし、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、フリーでの水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課となります。

お知らせ

背泳ぎ[入門]
16:30~17:00
バタフライ[応用]
17:10~17:40
17:10~17:40
普段ないプログラムです。
ぜひご参加ください!!

変更点

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 3,300円(税込)
- 受付開始日 前月の20日(金曜の場合は21日)
- 受付場所 プールカウンターの他、メインフロント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振替が可能となります。