

2019年10月28日(月)～11月3日(日・祝) /メガロス八王子 特別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

時間	10月28日(月)						10月29日(火)						10月30日(水) フリー遊泳日						10月31日(木) フリー遊泳日						11月2日(土)						11月3日(日・祝)																	
	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 (30分クラス) 10:00～10:30 工藤 隆也																																									
10:30							<ベビースクール> 10:30～11:30																		ジュニア2 10:00～11:00																							
11:00	キッズ 11:00～11:30																														アカアトハンス45 11:05～11:50 早川 陽祐																	
11:30	T-crush30 11:30～12:00																														ジュニア1 11:00～12:00																	
12:00							HIIT AQUA 11:50～12:00																														キッズ 12:00～13:00											
12:30	当日安心! 測定マスタース45 12:15～13:00						HIIT AQUA 12:00～12:10																														キッズ 13:00～14:00											
13:00	当日安心! 測定マスタース45 12:15～13:00						テスト 12:40～13:00																														スマイルアクアタンス30 14:05～14:35											
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)						当日安心! アップからダウンまで45 13:00～13:45																																			
14:00	スイムスクール (有料登録制)						スイムスクール (有料登録制)												フィンを使って スピードの乗り方!																													
14:30	キッズ 15:00～16:00						キッズ 15:00～16:00																																									
15:00																																																
15:30																																																
16:00	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						選手クラス 18:00～21:00						選手クラス 18:00～21:00																													
17:00	ジュニア3 18:00～19:00						ジュニア3 18:00～19:00																																									
17:30	選手クラス 19:00～21:00						選手クラス 19:00～21:00																																									
18:00																																																
18:30																																																
19:00																																																
19:30																																																
20:00																																																
20:30																																																
21:00	フィン競技に向けた 最終確認です!						スタートの仕方、浮き上がりのコツ!																																									
21:30							本番に向けた 調整練習会!																																									
22:00																																																
22:30																																																
23:00	[プール: 22:50 CLOSE]						[施設: 23:00 CLOSE]																																									

10月のフリー遊泳日

【フリー遊泳日】
15日・30日・31日

*スキル系・コンディショニング系プログラム(黄色)・ファンプログラム(ピンク色)
パーソナルレッスン(緑色)が中止となり、その他フリープールにて利用いただけます。
*倶楽部100・スイムスクール・ベビースクール・キッズ・ジュニアスクール・選手クラス
(黄色・緑色)は通常通り実施いたします。

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レッス開始時間プールサイドでお待ちください。

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・応用ともに偶数月クロー・平泳ぎ・奇数月背泳ぎ・バタフライとなっております。
 - *レッスン開始後5分が過ぎる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。
 - *体調管理をお願いいたします。体調に異変を感じた場合は早急にお返し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、休曜日の場合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。
 - *スクールで使っていないコースに関しては、フリーでの游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、コース等が変更になる場合がございます。
- *倶楽部100は、スクール休泳日及び祝日は休泳となります。

お知らせ

*10月14日(月)22日(火)は祝日営業のため10:00～20:00となります。

変更点

変更点なし

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(金曜日の場合は21日)
- 受付場所 プールカウンターその他、メインフロントでもご予約可能です。
- *お一人最大2名様まで予約可能です。
- *ご予約のレッスンを全て消化した後、改めて最大2様の予約が可能です。
- *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キャンセルが可能です。