

2019年9月／メガロス市ヶ尾 アクアプログラムタイムスケジュール／月曜日～木曜日／9月1日（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 | |
| 9:30 | [9:30 OPEN] | | | | | [9:30 OPEN] | | | | | [9:30 OPEN] | | | | | [9:30 OPEN] | | | | | 9:30 |
| 10:00 | ■定員60名 アクアダンス30 10:00-10:45 村田 智裕 | | | | | ■定員60名 アクアダンス45 10:00-10:45 前田博俊 | | | | | すっきり肩・腰・膝 10:00-10:20 | | | | | ■有料 スイムスクール 10:00-11:00 【初級・中級】 【上級】 | | | | | 10:00 |
| 10:30 | ■定員60名 アクアダンス30 10:30-11:00 村田 智裕 | | | | | ■定員60名 アクアダンス45 10:00-10:45 前田博俊 | | | | | ■定員60名 スマイルアクアダンス30 10:30-11:00 中山 奈穂子 | | | | | ■有料 スイムスクール 10:00-11:00 【初級・中級】 【上級】 | | | | | 10:30 |
| 11:00 | ■定員60名 Aqua ZUMBA45 11:10-11:55 村田 智裕 | | | | | ベビースイミング 11:00-11:50 | | | | | ■定員60名 T-Crush30 11:15-11:45 平野 博昭 | | | | | ■定員60名 アクアダンス45 11:15-12:00 中村 久美子 | | | | | 11:00 |
| 11:30 | ■定員60名 Aqua ZUMBA45 11:10-11:55 村田 智裕 | | | | | ベビースイミング 11:00-11:50 | | | | | ■定員60名 T-Crush30 11:15-11:45 平野 博昭 | | | | | ■定員60名 アクアダンス45 11:15-12:00 中村 久美子 | | | | | 11:30 |
| 12:00 | すっきり肩・腰・膝 12:00-12:20 | | | | | 倶楽部100 水中トレーニング会 12:00-12:30 | | | | | 平泳ぎ(クラッシュ)【入門】 11:50-12:10 | | | | | すっきり肩・腰・膝 12:05-12:25 | | | | | 12:00 |
| 12:30 | クロール(背泳ぎ)【応用】 12:20-12:40 | | | | | HIIT AQUA10 12:45- | | | | | スイムトレーニング入門 12:10-12:30 | | | | | クロール(背泳ぎ)【入門】 12:25-12:45 | | | | | 12:30 |
| 13:00 | ■有料 スイムスクール 13:00-14:00 【初級・中級】 【上級】 | | | | | HIIT AQUA10 12:45- | | | | | ■有料 スイムスクール 13:00-14:00 【初級・中級】 | | | | | ■有料 パーソナル レッスン 12:50- 平野 | | | | | 13:00 |
| 13:30 | ■有料 スイムスクール 13:00-14:00 【初級・中級】 【上級】 | | | | | 平泳ぎ(クラッシュ)【応用】 13:30-13:50 | | | | | ■有料 スイムスクール 13:00-14:00 【初級・中級】 | | | | | ■有料 パーソナル レッスン 12:50- 平野 | | | | | 13:30 |
| 14:00 | ■有料 パーソナル レッスン 14:05- 中山 | | | | | スイムトレーニング45 14:00-14:45 | | | | | ■定員60名 アクアダンス45 14:05-14:50 前田博俊 | | | | | ■有料登録制 マスターズサークル 14:00-15:00 中山 | | | | | 14:00 |
| 14:30 | ■有料 パーソナル レッスン 14:05- 中山 | | | | | スイムトレーニング45 14:00-14:45 | | | | | ■定員60名 アクアダンス45 14:05-14:50 前田博俊 | | | | | ■有料登録制 マスターズサークル 14:00-15:00 中山 | | | | | 14:30 |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 15:00 |
| 15:30 | キッズ | | | | | キッズ | | | | | キッズ | | | | | キッズ | | | | | 15:30 |
| 16:00 | キッズ | | | | | キッズ | | | | | キッズ | | | | | キッズ | | | | | 16:00 |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 16:30 |
| 17:00 | ジュニア1 | | | | | ジュニア1 | | | | | ジュニア1 | | | | | ジュニア1 | | | | | 17:00 |
| 17:30 | ジュニア1 | | | | | ジュニア1 | | | | | ジュニア1 | | | | | ジュニア1 | | | | | 17:30 |
| 18:00 | ジュニア2 | | | | | ジュニア2 | | | | | ジュニア2 | | | | | ジュニア2 | | | | | 18:00 |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 18:30 |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 19:00 |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | | | | | ■有料 パーソナル レッスン 19:30- 武藤 | | | | | 19:30 |
| 20:00 | クロール(背泳ぎ)【応用】 20:00-20:20 | | | | | ■定員60名 T-Crush30 20:00-20:30 平野 博昭 | | | | | ■有料 スイムスクール 20:00-21:00 【初級・中級】 | | | | | ■有料 スイムスクール 20:00-21:00 【上級】 | | | | | 20:00 |
| 20:30 | クロール(背泳ぎ)【応用】 20:00-20:20 | | | | | ■定員60名 T-Crush30 20:00-20:30 平野 博昭 | | | | | ■有料 スイムスクール 20:00-21:00 【初級・中級】 | | | | | ■有料 スイムスクール 20:00-21:00 【上級】 | | | | | 20:30 |
| 21:00 | スイムトレーニング30 21:00-21:30 | | | | | スイムトレーニング45 21:00-21:45 | | | | | | | | | | スイムトレーニング45 21:00-21:45 | | | | | 21:00 |
| 21:30 | スイムトレーニング30 21:00-21:30 | | | | | スイムトレーニング45 21:00-21:45 | | | | | | | | | | スイムトレーニング45 21:00-21:45 | | | | | 21:30 |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 22:00 |
| 22:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 22:30 |
| 23:00 | [プール: 22:50 CLOSE] [施設: 23:00 CLOSE] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 23:00 |

2019年9月／メガロス市ヶ尾 アクアプログラムタイムスケジュール／土曜日・日曜日／9月1日（日）～

| | 土曜日 | | | | | 日曜日 | | | | |
|-------|--|---|---|---|---|--|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | 【9:30 OPEN】 | | | | | 【9:30 OPEN】 | | | | |
| 9:30 | | | | | | ジュニア1 | | | | |
| 10:00 | ■定員60名 アクアダンス45 10:00-10:45 倉田幸 | | | | | | | | | |
| 10:30 | | | | | | キッズ | | | | |
| 11:00 | ヘビースイミング 11:00-11:50 | | | | | | | | | |
| 11:30 | | | | | | ■有料 パーソナル レッスン 12:00-平野 | | | | |
| 12:00 | | | | | | | | | | |
| 12:30 | ■定員60名 T-Crush30 12:10-12:40 平野 博昭 | | | | | クロー（普通）入門 12:30-12:50 | | | | |
| 13:00 | | | | | | ■定員60名 アクアダンス45 13:00-13:45 村田智裕 | | | | |
| 13:30 | スイムトレーニング45 13:00-13:45 | | | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | ■有料 スイムスクール 14:00-15:00 【初級・中級】 | | | | |
| 14:30 | | | | | | | | | | |
| 15:00 | キッズ | | | | | ■有料 パーソナル レッスン 15:00-平野 | | | | |
| 15:30 | | | | | | | | | | |
| 16:00 | キッズ | | | | | ■有料登録制 マスターズサークル 15:10-16:10 武藤 | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | |
| 17:00 | ジュニア1 | | | | | ■有料 パーソナル レッスン 15:30-平野 | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | |
| 18:00 | ジュニア2 | | | | | 【プール:19:50 CLOSE】 【施設 :20:00 CLOSE】 | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | | | |
| 19:00 | ■有料 スイムスクール 19:00-20:00 【初級・中級】 【上級】 | | | | | 【プール:20:50 CLOSE】 【施設 :21:00 CLOSE】 | | | | |
| 19:30 | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | 【プール:20:50 CLOSE】 【施設 :21:00 CLOSE】 | | | | |
| 20:30 | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | |

9月のフリー遊泳日

9月 5日（木）
9月15日（日）
9月25日（水）

毎月5の付く日は、フリー遊泳日です。

★スキル系・コンディショニング系プログラムが中止となります。
★スイムスクール・キッズスクール・倶楽部100・マスターズサークルは通常通り実施いたします。
★パーソナルレッスンは通常通り実施いたします。
★ファン系プログラムは通常通り実施いたします。
★イベントにつきましては別途ご案内させていただきます。
9月度マスターズサークル開催日程
木曜日：5日・12日・19日・26日/日曜日：1日・8日・15日・22日・29日

アクアプログラム参加方法

- ① 参加プログラム60分前より受付いたします。
- ② 4階プールカウンター横台帳に、参加したいレッスンの確認をしていただきます。
- ③ アクアピクスなどのプログラム、泳法プログラムはフルネームで記入していただきます。
※ 泳法レッスンは、2回目以降は参加の日付にシ点チェックで参加いただけます。
- ④ お時間になりましたら、レッスンコース前にお集まりください。
- ⑤ プールに入っていたらレッスン開始となります。

アクアプログラム参加時の注意事項・ご案内

- * レッスン開始後5分が過ぎた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受付方法が異なります。
- * 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。

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。
- * アクアプログラムに参加される場合は、プールカウンターにて受付が必要となります
(定員制のプログラムは1時間前から受付開始いたします。)
- * 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。
注：最大使用コースとして記載しています。予めご了承ください。
- * イベント開催により一部コース制限をする場合がございますので、予めご了承ください。
- * 諸事情により担当者が変更になる場合がございます。予めご了承ください。
- * レッスン開始3分前にコース帯を変更させていただきます。