

2024年4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／4月1日（月）～4月30日（火）

	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																										10:00
10:30	■定員36名 アクアダンス30 10:30-11:00 村田 智裕																									10:30
11:00											■定員36名 アクアシェイプ30 11:00-11:30 小川 万里										■有料 スイムスクール 10:00-11:00 【初級・中級】 【上級】					11:00
11:30	■定員36名 Aqua ZUMBA30 11:10-11:40 村田 智裕					ベビースイミング 11:00-12:00															■定員36名 アクアダンス30 11:15-11:45 中村 久美子					11:30
12:00	すっきり肩・腰・膝 11:50-12:10																				水泳入門 11:45-12:00					12:00
12:30	クロール・背泳ぎ入門 12:10-12:30																				■有料 シニアスクール 12:00					12:30
13:00																										13:00
13:30	■有料 スイムスクール 13:00-14:00 【初級・中級】 【上級】																									13:30
14:00																										14:00
14:30																										14:30
15:00																										15:00
15:30																										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																										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	クロール・背泳ぎ応用 19:00-19:20																				平泳ぎ・バタフライ応用 19:00-19:20					19:00
19:30																										19:30
20:00																										20:00
20:30																										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30 21:00～21:30					21:00
21:30																										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

内容変更！

	土曜日					日曜日				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9:30	【9:30 OPEN】					【9:30 OPEN】				
10:00	■定員36名 アクアダンス30 10:00-10:30 倉田幸					ジュニア1				
10:30						キッズ				
11:00	ベビースイミング 11:00-12:00					キッズ				
11:30						キッズ				
12:00										
12:30										
13:00	スイムトレーニング30 13:00~13:30					■定員36名 アクアダンス30 13:00-13:30 村田智裕				
13:30										
14:00						■有料 スイムスクール 14:00-15:00 【初級・中級】				
14:30	キッズ					パーソナル レッスン 柳下				
15:00						■有料登録制 マスターズサークル 15:00-16:00 武藤				
15:30	キッズ									
16:00	キッズ					キッズ 少人数 スクール 16:30-				
16:30										
17:00	ジュニア1									
17:30										
18:00	ジュニア2									
18:30										
19:00	■有料 スイムスクール 18:45-19:45 【初級・中級】 【上級】									
19:30										
20:00						【プール:19:50 CLOSE】 【施設 :20:00 CLOSE】				
20:30										
21:00	【プール:20:50 CLOSE】 【施設 :21:00 CLOSE】									

4月のフリー遊泳日

4月15日(月)
4月25日(木)

- ★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・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。

アクアプログラム参加方法

- *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。
- *アクアシェイプ30・アクティブボールのみ台帳記入していただきます。
- *台帳については、60分前より、4階プールカウンターにて記入可能となります。

アクアプログラム参加時のご案内

- *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。)
- *スイムスクールは登録制(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。
その他ご希望の時間があれば、担当コーチと相談のうえ、実施可能となります。

施設利用時のご案内

- *プールご利用の際には必ずシャワーを浴び、お化粧品は落とし貴金属類は外してください。
- *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。
- ※パーソナルレッスンで1コース~3コース使用する場合がございます。

【マスターズサークル実施日程】
木曜日: 4日・11日・18日・25日
日曜日: 7日・14日・21日・28日