

2020年 11月 メガロス上永谷 アクアプログラムタイムスケジュール (暫定版)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日
	4階プール	4階プール	4階プール	4階プール
	(8:00 OPEN)	(8:00 OPEN)	(8:00 OPEN)	(8:00 OPEN)
8:00				
8:30				
9:00				
9:30				
10:00	アクアシェイプ 10:00~10:30 田中 ひとみ[定員30名]	アクアダンス 10:10~10:40 中村 久美子[定員30名]	アクアシェイプ 10:00~10:30 中村 久美子[定員30名]	Liquid YOGA Latin 10:00~10:30 田中 ひとみ[定員30名]
10:30			クロール-背泳ぎく入門 10:40~11:00 武田[定員30名]	すつきり 肩・腰・膝 10:40~11:00 宮田[定員30名]
11:00	アクアプログラム 10:50~11:10 [定員4名] 宮田	ベビースイミング (0歳4か月~満3歳で泳げる3月未まで) 10:50~12:00	11月 背泳ぎ	パーソナル レッスン 11:30~12:00 前田
11:30	平泳ぎ-バタフライく入門 11:20~11:40 吉田[定員30名]	11月 バタフライ	パーソナル レッスン 12:05~12:25 前田[定員30名]	パーソナル レッスン 11:30~12:00 前田
12:00		パーソナル レッスン 12:05~12:35 前田	クロール-背泳ぎく応用 12:05~12:25 前田[定員30名]	パーソナル レッスン 12:30~13:00 中島
12:30	ゆっくり歩行 12:30~12:50 中島[定員30名]	有料・予約制	11月 クロール	フインスイム 12:35~12:55 中島[定員20名]
13:00	スイムスクール (有料) 13:00~14:00 【中・上級】 吉田 【上級】 鈴木 ※上級の参加人数8名以上で 3コース使用いたします。	スイムスクール (有料) 13:00~14:00 【初級】 宮田 【中級】 前田	スイムスクール (有料) 13:00~14:00 【初級】 武田 【中級】 近藤	スイムスクール (有料) 13:00~14:00 【中・上級】 前田 【上級】 中島 ※上級の参加人数8名以上で 3コース使用いたします。
13:30				
14:00		平泳ぎ-バタフライく応用 14:05~14:25 近藤[定員30名]	11月 平泳ぎ	スイムトレーニング 14:05~14:35 前田[定員30名]
14:30		スイムトレーニング 14:30~15:00 近藤[定員30名]		
15:00				
15:30				
16:00				
16:30				
17:00			キッズスクール 14:20~19:40	
17:30	キッズスクール 15:20~19:40	キッズスクール 15:20~19:40		キッズスクール 15:20~19:40
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00			平泳ぎ-バタフライく入門 20:00~20:20 吉田[定員30名]	11月 バタフライ
20:30	T-Crush 20:10~20:40 近藤 直哉[定員30名]	マスターサークル 20:30~21:30	スイムトレーニング 20:45~21:15 近藤[定員30名]	アクアシェイプ 19:40~20:10 山本 恵子[定員30名]
21:00	平泳ぎ-バタフライく応用 20:50~21:10 近藤[定員30名]	有料・登録制		スイムスクール (有料) 20:10~21:10 【上級】 吉田 ※上級の参加人数8名以上で 2コース使用いたします。
21:30	11月 バタフライ			
22:00				
22:30				
23:00				

	土曜日	日曜日
	4階プール	4階プール
	[8:00 OPEN]	[8:00 OPEN]
8:00		
8:30		
9:00	キッズスクール 8:50~10:10	キッズスクール 8:50~11:10
9:30		
10:00		
10:30	キッズ パーソナル 10:15~10:45 有料・予約制	
11:00	ベビースイミング (0歳4か月~満3歳で迎える 3月未まで) 10:50~12:00	
11:30		
12:00	マスターズサークル 12:00~13:00 有料・登録制	
12:30		
13:00		パーソナル レッスン 13:00~13:30 近隣 有料・登録制
13:30		
14:00		
14:30		
15:00		
15:30		
16:00	キッズスクール 13:00~19:10	
16:30		
17:00		
17:30		
18:00		
18:30		
19:00		
19:30	スイムトレーニング 19:10~19:40 中島[定員30名]	
20:00		
20:30		
21:00		
21:30		
22:00		
22:30		
23:00		

新型コロナウイルス感染防止対策

コロナウィルス感染予防の為、

全プログラムを定員を **30名** とさせていただきます。

- ※参加受付(台帳記名)は 通常通りレッスン開始 1 時間前からとなります。
- ※受付台帳の代筆は不可とさせていただきます。

フリー遊泳日

※10月より運用が変更となっております。

【毎月10日・20日・30日はフリー遊泳日です。】

有料スクール及びイベント関係以外のレッスンは、全て休講となります。  
(アクアダンス・アクアシェイプ・T-Crush・Liquid YOGA Latin も休講となります。)

アクアプログラム参加方法

- ①定員があるプログラムの受付は 1 時間前から開始いたします。
- ②プールサイドカウンターにて所定の台帳へお名前をご記入ください。
- ③お時間になりましたら、指定の場所へお集まりください。

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
- \* 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キャストお申し出ください。(レッスン前に脈・血圧をご確認ください。)
- \* スイムスクール(別料金)となります。
- \* パーソナルレッスン・SEICAは事前予約制(別料金)となります。
- \* 都合により担当インストラクターが変更になる場合がございます。予めご了承ください。

施設利用時の注意事項・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。(運動前に脈・血圧をご確認ください。)
- \* 祝日は18時以降のプログラムが休講となります。

休館・スクール休講・コース帯制限のお知らせ

☆スクール休講☆

- 11/14(土)・29(日)・30(月)のスクールは休講となります。

※追加でコース帯制限をさせていただく場合がございます。  
その際はプールサイドに掲示させていただきます。予めご了承ください。

その他お知らせ