

## 2024年 4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

	月曜日 4階プール (8:00 OPEN)	火曜日 4階プール (8:00 OPEN)	水曜日 4階プール (8:00 OPEN)	木曜日 4階プール (8:00 OPEN)
8:00				
8:30				
9:00				木曜日午前中のアクアシェイプは、 お1人様・1日につき 10:00~か10:40~の <b>どちらか片方のみ</b> に参加可能とさせていただきます。
9:30				
10:00	Liquid YOGA Latin 45 9:55~10:40 田中 ひとみ【定員48名】	アクアダンス 10:10~10:40 中村 久美子【定員48名】	アクアシェイプ 10:00~10:30 中村 久美子【定員48名】	
10:30	REBORNS School (有料) 10:45~11:45 松田	ベビースイミング (0歳4か月~満3歳で翌々3月末まで) 10:50~12:00	クロール・背泳ぎ<入門> 10:40~11:00 【定員48名】 松田	
11:00	※1コース12名 (18名超えたら2コース)		※1コース12名 (18名超えたら2コース)	アクアシェイプ 10:40~11:10 田中 ひとみ【定員48名】
11:30			REBORNS School (有料) 11:15~12:15 武田	REBORNS School (有料) 11:30~12:30 宮城
12:00	平泳ぎ・バタフライ<入門> 12:00~12:20 【定員48名】 松田	日本泳法 5日・19日火曜日 12:00~13:00	パーソナルレッスン 11:30~12:00 松田	
12:30	※有料		クロール・背泳ぎ<応用> 12:35~12:55 【定員48名】 武田	フィンスイム 12:35~12:55 【定員20名】 松田
13:00	スイムスクール (有料) 13:00~14:00 【中・上級】 吉田 【上級】 宮城 ※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・中級】 松田	スイムスクール (有料) 13:00~14:00 13:00~14:00 【初級】 宮田 【中級】 黒瀬	スイムスクール (有料) 13:00~14:00 【中・上級】 松田 【上級】 宮城 ※上級の参加人数8名以上で 3コース使用いたします。
14:00	パーソナルレッスン 14:05~14:35	平泳ぎ・バタフライ<応用> 14:05~14:25 【定員48名】 武田	※有料 ※担当者変更	※新設クラス
14:30		スイムトレーニング 14:30~15:00 【定員48名】 松田	※担当者変更	スイムスクール (有料) 14:00~15:00 【マスターズクラス】 宮城
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	アクアシェイプ 20:00~20:30 山本 恵子【定員48名】		平泳ぎ・バタフライ<入門> 20:00~20:20 【定員48名】 吉田	T-crush30 19:40~20:10 【定員48名】 宮城
20:30	スイムトレーニング入門 20:40~21:00 【定員48名】 黒瀬	マスターズサークル 20:30~21:30 吉田	スイムトレーニング 20:45~21:15 【定員48名】 吉田	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。
21:00	※担当者変更	※有料・登録制		
21:30				
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 レッスン 10:15~10:45	
11:00	ベビースイミング (0歳4か月~満3歳で迎える 3月末まで) 10:50~12:00	
11:30		
12:00	マスタースサークル 12:00~13:00	
12:30		
13:00		
13:30		フィンスイム 13:35~13:55 【定員20名】 武田
14:00		キッズ パーソナル レッスン 14:00~14:30
14:30		キッズスクール 14:00~15:00
15:00		パーソナル レッスン 14:30~15:00
15:30		キッズスクール 15:00~16:00
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 【定員48名】 勝	
20:00		
20:30		
21:00		
21:30		
22:00		
22:30		
23:00		

プログラム参加定員数

全プログラムの定員を48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。
- ※有料レッスン及びフィンスイムの定員は異なります。

フリー遊泳日

【4月は10日・20日・30日が  
フリー遊泳日となります。】

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。

休講・コース帯制限・休館日のお知らせ

☆ 休講 ☆  
29日(月)・30日(火)

☆ コース帯制限 ☆  
なし  
※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。

特別アクアプログラム

4月29日(月・祝)に特別アクアプログラムを企画しております。  
※10:00~10:30 Liquid YOGA Latin 45以外の無料レッスンは休講となります。  
※プログラム内容は後日別途ご案内いたします。

マスタースサークル開催日

2日・9日・16日・23日(火)  
6日・13日・20日・27日(土)