

2020年10月・11月 メガロス神奈川 アクアプログラムタイムスケジュール 月～木曜日

	月曜日						火曜日						水曜日						木曜日																
	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			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
9:30	[9:30 OPEN]						[9:30 OPEN]						[9:30 OPEN]						[9:30 OPEN]																
10:00	受付 9:30～ 先着 台帳記入 ■定員制/30名■ ヌードルファンアクア 9:55～10:25 藤野 智秋						アクアシェイブ 10:00～10:30 ラナ ※参加人数により最大6コース使用いたします。						アクアダンス 10:00～10:30 若生 渚 ※参加人数により最大6コース使用いたします。						アクアダンス 10:00～10:30 藤野 智秋 ※参加人数により最大6コース使用いたします。																
10:30	HIIT AQUA10/10:30～10:40 ※参加人数により最大6コース使用いたします。												HIIT AQUA10/10:35～10:45																						
11:00	すっきり肩・腰・膝 10:45～11:05						スクール準備						平泳ぎ・バタフライ[入門] 11:00～11:20 10月 平泳ぎ 11月 バタフライ						スクール準備																
11:30	アクアダンス 11:10～11:40 萬代 昌弘 ※参加人数により最大6コース使用いたします。						ベビーフリー・ベビー4 11:00～12:00 ※参加人数により4コース使用する場合がございます。						クロール・背泳ぎ[応用] 11:25～11:45 10月 クロール 11月 背泳ぎ						ベビーフリー・ベビー4 11:00～12:00 ※参加人数により4コース使用する場合がございます。																
12:00	平泳ぎ・バタフライ[応用] 12:00～12:20 10月 平泳ぎ 11月 バタフライ						スイムトレーニング 12:05～12:35						マスターズサークル (有料登録制) 12:00～13:00 パーソナルレッスン 12:30～						受付11:35～ パーソナルレッスン 12:00～ ■定員制■ フィンスイム 12:05～12:25																
12:30	パーソナルレッスン 12:30～						スイムトレーニング 12:30～13:00												スイムトレーニング 12:30～13:00																
13:00	スイムスクール (有料登録制) 13:00～14:00						アクティブ ホール20 13:05～						パーソナルレッスン 13:00～						スイムスクール (有料登録制) 13:00～14:00																
13:30							スクール準備																												
14:00	<キッズスクール> KIDS 13:30～14:30												スクール準備																						
14:30	<キッズスクール> KIDS 14:00～15:00												<キッズスクール> KIDS 14:00～15:00						すっきり肩・腰・膝 14:05～14:25 アクティブ ホール20 14:30～																
15:00							スクール準備												スクール準備																
15:30	<キッズスクール> KIDS 15:00～16:00						<キッズスクール> KIDS 15:00～16:00						<キッズスクール> KIDS 15:00～16:00						<キッズスクール> KIDS 15:00～16:00																
16:00	<キッズスクール> Jr1 16:00～17:00						<キッズスクール> Jr1 16:00～17:00						<キッズスクール> Jr1 16:00～17:00						<キッズスクール> Jr1 16:00～17:00																
17:00	<キッズスクール> Jr2 17:00～18:00						<キッズスクール> Jr2 17:00～18:00						<キッズスクール> Jr2 17:00～18:00						<キッズスクール> Jr2 17:00～18:00																
18:00	<キッズスクール> Jr3 18:00～19:10						<キッズスクール> Jr3 18:00～19:10						<キッズスクール> Jr3 18:00～19:10						<キッズスクール> Jr3 18:00～19:10																
19:00	選手育成 18:00～20:00 ※20:00まで4コース使用します。						選手育成 18:00～19:30 ※19:30まで4コース使用します。						選手育成 18:00～19:30 受付19:05～ ■定員制■ フィンスイム 19:35～19:55 時間変更						選手育成 18:00～20:00 ※20:00まで4コース使用します。																
19:30							スイムスクール (有料登録制) 19:30～20:30												アクアダンス 20:05～20:35 鈴木 凱丈																
20:00	T-Crush 20:05～20:35 清水 徳晃												スイムスクール (有料登録制) 20:00～21:00						平泳ぎ・バタフライ[入門] 20:40～21:00 10月 平泳ぎ 11月 バタフライ																
20:30	HIIT AQUA10/20:40～20:50						HIIT AQUA10/20:35～20:45 変更												スイムトレーニング 21:05～21:35																
21:00	スイムトレーニング 21:00～21:30						マスターズサークル (有料登録制) 20:50～21:50																												
21:30																																			
22:00																																			
22:30																																			
23:00							【プール: 22:50 CLOSE】												【施設: 23:00 CLOSE】																

45分のレッスンに関しては、全て30分のレッスンに短縮をさせていただきます。  
ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

2020年10月・11月 メガロス神奈川 アクアプログラムタイムスケジュール 土・日曜日

	土曜日						日曜日						フリー遊泳日	特別プログラム日
	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		
9:30	[9:30 OPEN]			[8:30 OPEN]			[9:30 OPEN]			[8:30 OPEN]			<p><b>10月12日(月)</b> <b>10月28日(水)</b> <b>11月3日(火・祝)</b></p> <p><b>10月1日(木)</b> <b>11月14日(土)</b> <b>11月29日(日)</b> <b>11月30日(月)</b></p> <p><small>※スケジュール内容につきましては、後日ご案内いたします</small></p> <p>※フリー遊泳日は、アクア・有料レッスン（スイムスクール・マスタースサークルパーソナルレッスン）のみ実施いたします。 上記以外のプログラムは、中止となります。</p>	<p><b>アクアビクスコース帯について</b></p> <p>原則スケジュール表通りに、コースを使用いたします。 参加人数が多い場合は、1コース10名を目安にコース帯を広げさせていただきます。 ※フインスイムのみ、1コース8名とさせていただきますのでご了承ください。</p> <p><b>アクアプログラム参加方法</b></p> <p>※アクアダンス系のプログラムのみ2階スクールプールにて台帳記入をお願いいたします（定員制）。 ※定員制プログラムの受付台帳は2階スクールプールになります。 ※3階プールで実施しているアクティブボールの受付は3階プールカウンターです。</p> <p>・レッスン5分前に各会場にお越しください。 ・レッスン開始前までにウォーミングアップを済ませてください。 ・事前に脈・血圧を確認し、体調がすぐれない場合はレッスンのご参加をご遠慮いただきますようお願いいたします。</p> <p><b>アクアプログラム参加時の注意事項・ご案内</b></p> <p>※レッスン開始後5分が過ぎて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。 ※同種目で『入門』『応用』の両方に参加することはできません。ご了承ください。</p> <p><b>施設利用時の注意事項・ご案内</b></p> <p>※プール利用時は頭からシャワーを浴び、お化粧はとりましょう。 ※貴金属類は外してからご利用ください。 ※スイムキャップ・ゴーグルのレンタルがございます。（有料） ※プール内での眼鏡のご利用はご遠慮ください。（3階ジャグジーのみ使用可能です。） ※その他施設利用においてはメガロスキャストの指示に従っていただきますようお願いいたします。</p> <p><b>おすすめレッスン情報</b></p> <p><b>【入門】と記載のあるレッスンがおすすめ</b></p> <p>初めてレッスンに参加される方や泳ぎを習ってみたい方へのお気軽レッスンです。</p> <p><b>本格的に習いたい方はスイムスクールがおすすめ</b></p> <p>詳しくは、お近くのキャストへお声かけください。</p>
10:00	アクアダンス 10:00～10:30 清水 徳晃			※参加人数により最大6コース使用いたします。			ファミリーコース準備			ファミリーコース 会員様同伴で、 会員でないご家族の方も一緒に ご利用いただけます。				
10:30	スクール準備						10:00～12:00 (有料：予約制)			※詳細は別途チラシをご参照ください。				
11:00	1週目・2週目・3週目 ヘビーフリー・ヘビー4 4週目 体験会など 11:00～12:00			※参加人数により4コース使用する場合がございます。			キッズパーソナル レッスン 9:30～			キッズパーソナル レッスン 9:30～				
11:30	キッズパーソナル レッスン 12:00～			キッズパーソナル レッスン 12:00～			受付12:10～			■定員制■ フインスイム 12:40～13:00				
12:00	スクール準備						アクアアドバンス 13:20～13:50 早川 陽佑			※参加人数により最大6コース使用いたします。				
12:30	＜キッズスクール＞ KIDS 13:00～14:00						スイムトレーニング 14:10～14:40							
13:00	＜キッズスクール＞ KIDS 14:00～15:00						＜キッズスクール＞ 少人数クラス 14:50～17:00			※参加人数により3コース使用する場合がございます。				
13:30	＜キッズスクール＞ Jr1 15:00～16:00													
14:00	＜キッズスクール＞ Jr1 16:00～17:00													
14:30	＜キッズスクール＞ Jr2 17:00～18:00													
15:00	＜キッズスクール＞ Jr3 18:00～19:10													
15:30	スイムトレーニング 19:30～20:00													
16:00	【プール：19:50 CLOSE】 【施設：20:00 CLOSE】													
16:30	【プール：20:50 CLOSE】 【施設：21:00 CLOSE】													
17:00														
17:30														
18:00														
18:30														
19:00														
19:30														
20:00														
20:30														
21:00														
21:30														
22:00														
22:30														
23:00														

プログラムの詳細は別紙にてご案内しておりますので  
ご参照ください。