

2024年4月・5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																				
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6												
9:30	[9:30 OPEN]									[9:30 OPEN]									[9:30 OPEN]									[9:30 OPEN]																	
10:00										アクアシェイプ30 10:00～10:30 ラナ									T-Crush30 10:00～10:30 末吉 紗希									スマイルアクア30 10:00～10:30 末吉 紗希																	
10:30	すっきり肩・腰・膝 10:30～10:50 大場																		クロール・背泳ぎ【入門】 10:40～11:00 鈴木 4月 クロール 5月背泳ぎ			パーソナル レッスン 10:40～ 野地																							
11:00	HIIT AQUA10/10:55～11:05 大場 翔太									スクール準備									平泳ぎ・バタフライ【応用】 11:05～11:25 鈴木 4月 平泳ぎ 5月 バタフライ			パーソナル レッスン 12:15～ 鈴木			スクール準備																				
11:30	アクアダンス30 11:10～11:40 萬代 昌弘									ベビーフリー・ベビー4 11:00～12:00									スイムトレーニング 11:35～12:05 野地									ベビーフリー・ベビー4 11:00～12:00																	
12:00	スイムスクール (有料登録制) 12:00～13:00 吉沢・杉山			マスターズ クラス 12:00～13:00 鈴木						■定員制■ フィンスイム 12:05～12:25 大場									マスターズ サークル (有料登録制) 12:00～13:00 大場																										
12:30																																													
13:00	スイムトレーニング 13:10～13:40 杉山									スクール準備																		スイムスクール (有料登録制) 13:00～14:00 野地・大場・吉沢																	
13:30	スクール準備									<キッズスクール> KIDS 13:30～14:30									スクール準備									REBORNS SWIM (有料登録制) 14:00～15:00 末吉																	
14:00	<キッズスクール> KIDS 14:00～15:00									スクール準備									<キッズスクール> KIDS 14:00～15:00									すっきり肩・腰・膝 14:05～14:25 森			パーソナル レッスン 14:05～ 吉沢														
14:30	<キッズスクール> KIDS 15:00～16:00									スクール準備									<キッズスクール> KIDS 15:00～16:00									スクール準備																	
15:00	<キッズスクール> KIDS 16:00～17:00									<キッズスクール> KIDS 16:00～17:00									<キッズスクール> KIDS 16:00～17:00									<キッズスクール> KIDS 16:00～17:00																	
15:30	<キッズスクール> KIDS 17:00～18:00									<キッズスクール> KIDS 17:00～18:00									<キッズスクール> KIDS 17:00～18:00									<キッズスクール> KIDS 17:00～18:00																	
16:00	<キッズスクール> Jr1 18:00～19:10									<キッズスクール> Jr1 18:00～19:10									<キッズスクール> Jr1 18:00～19:10									<キッズスクール> Jr1 18:00～19:10																	
16:30	<キッズスクール> Jr2 18:00～19:10									<キッズスクール> Jr2 18:00～19:10									<キッズスクール> Jr2 18:00～19:10									<キッズスクール> Jr2 18:00～19:10																	
17:00	<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																	
17:30	選手育成 18:00～20:00									選手育成 18:00～19:30									選手育成 18:00～20:00									選手育成 18:00～20:00																	
18:00	スイム スクール (有料登録制) 20:00～21:00 荒田									スイムスクール (有料登録制) 19:30～20:30 鈴木・杉山									スイムスクール (有料登録制) 20:00～21:00 野地・川崎									スイム スクール (有料登録制) 20:00～21:00 荒田																	
18:30	スイムトレーニング 21:05～21:35 荒田									マスターズ サークル (有料登録制) 20:50～21:50 鈴木									スイムトレーニング 21:05～21:35 川崎																										
19:00																																													
19:30																																													
20:00																																													
20:30																																													
21:00																																													
21:30																																													
22:00																																													
22:30																																													
23:00	【スクールプール・ミストサウナ : 22:30 / メンバープール : 22:50 CLOSE】																																				【施設 : 23:00 CLOSE】								

2024年4月・5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			
	スクールプール						スクールプール									
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	
9:30	【9:30 OPEN】						【9:00 OPEN】						【8:30 OPEN】			<b>4月 1日 (月)</b> <b>4月 11日 (木)</b> <b>4月 21日 (日)</b> <b>5月 1日 (水)</b> <b>5月 11日 (土)</b> <b>5月 21日 (火)</b>
10:00							<キッズスクール> Jr1、KIDS 9:00~11:00									
10:30	キッズ パーソナル レッスン 10:30~	スクール準備														
11:00							キッズ パーソナル レッスン 11:00~					KAICA 11:00~			※フリー遊泳日は、アクア・有料レッスン（スイムスクール・パーソナルレッスン・ マスターズサークル・イベントレッスン）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。 ※祝日・イベント開催がある場合は特別プログラムとなります。 特別プログラムは別途ご案内させていただきます。	
11:30	ベビーフリー・ベビー4 11:00~12:00						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。  11:40~12:40 (有料：予約制) ※詳細は別途チラシを ご参照ください。						KAICA 12:00~			
12:00																
12:30	KAICA 12:00~	スクール準備														
13:00																
13:30	<キッズスクール> KIDS 13:00~14:00						アクアアドバンス30 13:20~13:50 早川 陽佑									
14:00																
14:30	<キッズスクール> KIDS 14:00~15:00						スイムトレーニング 14:00~14:30 大場				KAICA 14:00~					
15:00							スクール準備									
15:30	<キッズスクール> Jr1 15:00~16:00						<キッズスクール> KIDS 15:00~16:00						KAICA 14:00~			
16:00																
16:30	<キッズスクール> Jr1 16:00~17:00						<キッズスクール> Jr2、Jr3 16:00~17:00									
17:00							キッズ パーソナル レッスン 17:00~	パーソナル レッスン 17:00~ 野地								
17:30	<キッズスクール> Jr2 17:00~18:00															
18:00																
18:30	<キッズスクール> Jr3 18:00~19:10															
19:00																
19:30	マスターズ クラス 19:00~ 20:00 野地	スイムトレーニング 19:30~20:00 田中					【スクールプール・ミストサウナ：19:30】									
20:00																
20:30	【スクールプール・ミストサウナ：20:30】															
21:00	【プール：20:50 CLOSE】 【施設：21:00 CLOSE】						【プール：19:50 CLOSE】 【施設：20:00 CLOSE】									
21:30																
22:00																
22:30																
23:00																

### プログラム時コース帯について

原則スケジュール表通りに、コースを使用いたします。

※今現在の最大使用コース数で案内させていただきます。参加者数に応じ、  
コースを縮小、拡大することがございますのでご了承ください。

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。

※マスターズサークル・スイムトレーニングは安全管理上、記載されているコース帯  
ではなく、中央のコースで開催させていただく場合がございますのでご了承ください。

※パーソナルレッスンで急遽ご利用いただけるコースが少なくなる場合がございます。

### アクアプログラム参加方法

※定員制のプログラムは2階スクールプールにて台帳記入をお願いいたします。

- ・台帳はレッスン開始30分前に出します。
- ・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。

※**担当者は変更となる場合がございます。予めご了承ください。**

### 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。前月20日より予約ができます。
- ※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。

### 施設利用時の注意事項・ご案内

- ※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。

### ベビースクール時のコース帯について

コーチルーム

## ベビースクール

※参加人数により、3~5コース使用します。

ウォーキングコース

遊泳コース

※階段が必要なウォーキングコース利用者は、3階プールをご利用ください。