



★19周年記念★ 2021年8月1日(日)～7日(土)／メガロス柏 特別アクアプログラムタイムスケジュール

	8月1日(日)							8月2日(月)							8月3日(火)							8月4日(水)																					
	スクールプール						クラブプール	スクールプール						クラブプール	スクールプール						クラブプール	スクールプール						クラブプール															
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	1	2	3	4	5	6	1	2	3	1	2	3	4	5	6	1	2	3	1	2	3	4	5	6	1	2	3							
9:30	【9:00 OPEN】																																										
10:00	ジュニア2・3 9:00～10:00												スマイルアクアダンス30 松浦 美穂 10:00～10:30												アクアダンス45 増田 優子 9:45～10:30																		
10:30	ジュニア1 10:00～11:00												特別① メリハリマスターズ 10:45～11:30												アクアシェイプ30 増田 優子 10:40～11:10																		
11:00	キッズ 11:00～12:15												特別② 決めろ！ スタートダッシュ 11:35～11:55												特別⑤ かんたん タッチターン 11:10～11:30																		
11:30																																											
12:00												【有料】 スイムスクール 12:00～13:00 初級：田口 中級：松下 上級：松浦												特別⑥ 11:40～12:00																			
12:30	*キッズ PL 12:00～																【有料】 フィンサークル 12:00～13:00												特別⑦ デュアルタスク マスターズ 11:30～12:15														
13:00																							特別⑧ 11:15～11:35																				
13:30																	【有料】 スイムスクール 13:00～14:00 初中級：笠原 上級：縄田												特別⑨ かんたん スクーリング 12:20～12:40														
14:00																							特別⑩																				
14:30																													特別⑪ かんたん ローリング 12:40～13:00														
15:00												【有料】 フィンサークル 13:30～14:30												【有料】 スイムスクール 13:00～14:00 初中級：田口 上級：縄田																			
15:30																													幼稚園レッスン 14:30～15:30														
16:00																													幼稚園レッスン 14:30～15:30														
16:30																													準備 15:15～														
17:00																													キッズ 15:30～16:30														
17:30																													キッズ 15:30～16:30														
18:00																													ジュニア1 16:30～17:30														
18:30																													ジュニア1 16:30～17:30														
19:00																													ジュニア2 17:30～18:30														
19:30																													ジュニア2 17:30～18:30														
20:00																													ジュニア3 18:30～19:30														
20:30																													選手 18:30～20:30														
21:00	【プール：19:50 CLOSE】 【施設：20:00 CLOSE】																															特別⑫ スタート一番、 バサロは二番 20:35～20:55											
21:30																															【有料】 スイムスクール 21:00～22:00 初中級：笠原 上級：鳥居												
22:00																																											
22:30																																											
23:00																																											
	【プール：23:20 CLOSE】 【施設：23:30 CLOSE】																																										

## 特別アクアプログラム レッスン詳細

	8月5日(木)						8月7日(土)							
	スクールプール			クラブプール			スクールプール			クラブプール				
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2
9:30	【9:00 OPEN】						【9:00 OPEN】							
10:00	水中歩行: 縄田 9:30~9:50						T-Crush30 柏原 典夫 9:50~10:20							
10:30	スマイルアクアダンス30 縄田 朋美 10:00~10:30													
11:00	ベビースクール 10:30~12:00						ベビースクール 10:30~12:00							
11:30														
12:00														
12:30	特別⑬			【有料】 スイムスクール 12:00~13:00 初中级: 松浦 上級: 松下・笠原			特別⑮			スプリントマスターズ 12:00~12:45				
13:00	フリーアドバイザー 13:00~13:30						*PL 松下 12:30~							
13:30							ジュニア1 12:50~14:00							
14:00	アクアダンス45 ゆみ 13:30~14:15			*PL 松下 13:30~										
14:30							キッズ 14:00~15:00							
15:00	幼稚園レッスン 14:30~15:30													
15:30							キッズ 15:00~16:00							
16:00	キッズ 15:30~16:30													
16:30							ジュニア1 16:00~17:00							
17:00	ジュニア1 16:30~17:30													
17:30							ジュニア2 17:00~18:00							
18:00	ジュニア2 17:30~18:30													
18:30							ジュニア3 18:00~19:00							
19:00	ジュニア3 18:30~19:30													
19:30	選手 18:30~20:30						選手 19:00~20:50							
20:00														
20:30														
21:00				【有料】 スイムスクール 20:30~21:30 初中级: 笠原 上級: 柏原			【プール: 20:50 CLOSE】 【施設: 21:00 CLOSE】							
21:30	特別⑭			KPSマスターズ 21:30~22:00										
22:00	*PL 柏原 21:30~													
22:30	*PL 柏原 22:00~													
23:00	【プール: 23:20 CLOSE】 【施設: 23:30 CLOSE】													

### ■8月2日(月)■

特別① 10:45~11:30 メリハリマスターズ  
内容: イージーハードを多く取り入れたスイムトレーニングです。  
担当: 縄田 対象: スイムトレーニングに参加したことがある方

特別② 11:35~11:55 決めろ! スタートダッシュ  
内容: 水中スタートとその後のダッシュの練習を行います。  
担当: 高橋 対象: 25m以上泳げる方

特別③ 13:00~13:20 巻き足講座  
内容: 巻き足の練習を行います。  
担当: 松下 対象: 25m以上泳げる方

特別④ 20:35~20:55 THE・ストリームライン  
内容: 水平姿勢の取り方の練習を行います。  
担当: 柏原 対象: 水平姿勢で浮ける方

### ■8月4日(水)■

特別⑤ 11:10~11:30 かんたんタッチターン  
内容: 基本的なタッチターンの練習を行います。  
担当: 松浦 対象: 25m以上泳げる方

特別⑥ 11:40~12:00 エンジョイボール【定員6名】  
内容: 水中ボールを使用して、楽しく歩行やゲームを行います。  
担当: 田口 対象: すべての方

特別⑦ 11:30~12:00 デュアルタスクマスターズ  
内容: 頭の体操をしながらのスイムトレーニングです。  
担当: 笠原 対象: スイムトレーニングに参加したことがある方

特別⑧ 12:20~12:40 のびのびひと掻きひと蹴り  
内容: ひと掻きひと蹴りの練習を行います。  
担当: 笠原 対象: 25m平泳ぎが泳げる方

特別⑨ 12:20~12:40 かんたんスカーリング  
内容: 基本的なスカーリング動作の練習を行います。  
担当: 松浦 対象: 水平姿勢で浮ける方

特別⑩ 12:40~13:00 心と身体に優しいバタフライリカバリー  
内容: バタフライのリカバリー動作の練習を行います。  
担当: 笠原 対象: 25mバタフライが泳げる方

特別⑪ 12:40~13:00 かんたんローリング  
内容: クロールと背泳ぎのローリングの練習を行います。  
担当: 田口 対象: 水平姿勢で浮ける方

特別⑫ 20:35~20:55 スタート一番、バサロは二番  
内容: 背泳ぎのスタートとバサロキックの練習を行います。  
担当: 鳥居 対象: 25m背泳ぎが泳げる方

### ■8月5日(木)■

特別⑬ 13:00~13:30 フリーアドバイザー  
内容: コースごと、泳法ごとに分かれてコーチが待機しています。  
泳いでいくとその場でアドバイスがもらえます。  
担当: キャストオールスター 対象: すべての方

特別⑭ 21:30~22:00 KPSマスターズ  
内容: キック、プル、スイムを万遍なく取り入れたスイムトレーニングです。  
担当: 笠原 対象: スイムトレーニングに参加したことがある方

### ■8月7日(土)■

特別⑮ 12:00~12:45 スプリントマスターズ  
内容: ダッシュを多く取り入れたスイムトレーニングです。  
担当: 深迫 対象: スイムトレーニングに参加したことがある方

※担当コーチは変更となる場合がございます。  
あらかじめご了承ください。不明点はお近くのコーチまでお声掛けください。

皆さんのたくさんのご参加、心よりお待ちしております!

