

2021年8月／メガロス葛飾 アクアプログラム／月曜日～木曜日／8月1日(日)～8月31日(火)

|       | 月曜日  |   |   |   |   | 火曜日   |   |   |   |   | 水曜日   |   |   |   |   | 木曜日   |   |   |   |   |   |
|-------|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|       | 1コース   | 2 | 3 | 4 | 5 | 1コース  | 2 | 3 | 4 | 5 | 1コース  | 2 | 3 | 4 | 5 | 1コース  | 2 | 3 | 4 | 5 |   |
| 9:00  | 【9:00 OPEN】                                    |   |   |   |   | 【9:00 OPEN】   |   |   |   |   | 【9:00 OPEN】   |   |   |   |   | 【9:00 OPEN】   |   |   |   |   |   |
| 9:30  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | マインドフルネスAQUA<br>9:30～9:50<br>宮村 星美          |
| 10:00 |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 定員36名<br>スマイルアクアダンス<br>10:00～10:30<br>宮村 星美 |
| 10:30 |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 定員36名<br>T-Cursh<br>10:30～11:00<br>高橋 達也              |   |   |   |   |   |   |   |   |   | すっきり肩・腰・膝<br>10:35～10:55                    |
| 11:00 | すっきり肩・腰・膝<br>10:40～11:00                       |   |   |   |   | 休講のため<br>ご利用いただけます<br>※予定が変更となる場合がございます<br>予めご了承ください  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 11:30 |  |   |   |   |   | 定員36名<br>T-Crush<br>11:30～12:00<br>皆川 桂太              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | <ベビースクール><br>10:55～12:15                    |
| 12:00 |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 12:30 | (有料登録制)<br>スイムスクール<br>12:00～13:00<br>【初・中級】宇都木 |   |   |   |   | パーソナルレッスン<br>12:30～13:00<br>平田 栗栖                     |   |   |   |   | (有料登録制)<br>スイムスクール<br>12:30～13:30<br>【初級】栗栖<br>【上級】高橋 |   |   |   |   | パーソナルレッスン<br>12:30～13:00<br>高橋                        |   |   |   |   |   |
| 13:00 | パーソナルレッスン<br>13:00～13:30<br>宇都木                |   |   |   |   | (有料登録制)<br>スイムスクール<br>13:00～14:00<br>【中級】宮村<br>【上級】平田 |   |   |   |   | スクール準備  |   |   |   |   | (有料登録制)<br>スイムスクール<br>13:00～14:00<br>【中級】岩澤<br>【上級】高橋 |   |   |   |   |   |
| 13:30 |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 14:00 | 定員36名<br>アクアダンス<br>13:45～14:15<br>渡邊 香奈        |   |   |   |   |   |   |   |   |   | <キッズスクール><br>13:40～14:40                              |   |   |   |   | 定員36名<br>アクアアドバンス<br>14:05～14:35<br>細井 知子             |   |   |   |   |   |
| 14:30 | HIIT AQUA 14:20～14:30                          |   |   |   |   | スイムトレーニング30<br>14:05～14:35                            |   |   |   |   | スクール準備  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 15:00 |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   | <キッズスクール><br>Kids<br>14:50～16:00<br>2コース半使用           |   |   |   |   | <キッズスクール><br>Kids<br>14:50～16:00<br>3コース使用            |   |   |   |   |   |
| 15:30 | <キッズスクール><br>Kids<br>14:50～16:00               |   |   |   |   | <キッズスクール><br>Kids<br>14:50～16:00                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 16:00 |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 16:30 | <キッズスクール><br>Jr.1<br>16:00～17:00               |   |   |   |   | <キッズスクール><br>Jr.1<br>16:00～17:00                      |   |   |   |   | <キッズスクール><br>Jr.1<br>16:00～17:00<br>4コース使用            |   |   |   |   | <キッズスクール><br>Jr.1<br>16:00～17:00                      |   |   |   |   |   |
| 17:00 |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 17:30 | <キッズスクール><br>Jr.2<br>17:00～18:00               |   |   |   |   | <キッズスクール><br>Jr.2<br>17:00～18:00                      |   |   |   |   | <キッズスクール><br>Jr.2<br>17:00～18:00                      |   |   |   |   | <キッズスクール><br>Jr.2<br>17:00～18:00                      |   |   |   |   |   |
| 18:00 |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 18:30 | <選手コース><br>18:00～19:00                         |   |   |   |   | <選手コース><br>18:00～19:00                                |   |   |   |   | <選手コース><br>18:00～19:30                                |   |   |   |   | <選手コース><br>18:00～19:30                                |   |   |   |   |   |
| 19:00 | <選手コース><br>19:00～19:30                         |   |   |   |   | <選手コース><br>19:00～19:30                                |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 19:30 | <選手コース><br>19:30～20:00                         |   |   |   |   | <選手コース><br>19:30～20:00                                |   |   |   |   | (有料登録制)<br>スイムスクール<br>19:30～20:30<br>【初級】柳下<br>【中級】平田 |   |   |   |   | (有料登録制)<br>スイムスクール<br>19:30～20:30<br>【上級】宇都木          |   |   |   |   | パーソナルレッスン<br>19:30～20:00<br>高橋              |
| 20:00 |  |   |   |   |   | HIIT AQUA 20:15～20:25                                 |   |   |   |   | パーソナルレッスン<br>20:30～21:00<br>平田 柳下                     |   |   |   |   | 定員36名<br>アクアダンス<br>20:35～21:05<br>細谷 香苗               |   |   |   |   |   |
| 20:30 |  |   |   |   |   | (有料登録制)<br>マスターズサークル<br>20:30～21:30                   |   |   |   |   | パーソナルレッスンで<br>使用する場合がございます。<br>21:00～21:30            |   |   |   |   | リキッドヨーガ・ラテン<br>21:10～21:40<br>細谷 香苗                   |   |   |   |   |   |
| 21:00 |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 21:30 |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 22:00 |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 22:30 |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 23:00 | 【プール : 22:50 CLOSE】                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 【施設 : 23:00 CLOSE】                                    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

2021年8月／メガロス葛飾 アクアプログラム／土曜日・日曜日／8月1日(日)～8月31日(火)

|       | 土曜日                                       |   |   |   |   | 日曜日  |   |   |   |   |
|-------|---|---|---|---|---|--|---|---|---|---|
|       | 1コース                                      | 2 | 3 | 4 | 5 | 1コース   | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9:00  | 【9:00 OPEN】                               |   |   |   |   | 【9:00 OPEN】                                  |   |   |   |   |
| 9:30  | <キッズスクール><br>Jr.1<br>9:00～10:00<br>4コース使用 |   |   |   |   | <キッズスクール><br>Jr.1<br>9:00～10:00<br>4コース使用    |   |   |   |   |
| 10:00 |   |   |   |   |   | <キッズスクール><br>Kids<br>10:00～11:00             |   |   |   |   |
| 10:30 |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
| 11:00 | <ベビースクール><br>10:55～12:15                  |   |   |   |   | <ベビースクール><br>11:20～12:45                     |   |   |   |   |
| 11:30 |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
| 12:00 |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
| 12:30 |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
| 13:00 | <キッズスクール><br>Kids<br>12:40～14:00          |   |   |   |   | <キッズスクール><br>Kids<br>12:45～14:00<br>2コース半使用  |   |   |   |   |
| 13:30 |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
| 14:00 | <キッズスクール><br>Kids<br>14:00～15:00          |   |   |   |   | パーソナルレッスン<br>14:05～14:35<br>柳下               |   |   |   |   |
| 14:30 |   |   |   |   |   | 定員36名<br>T-Crush<br>14:45～15:15<br>平田 美紗子    |   |   |   |   |
| 15:00 | <キッズスクール><br>Jr.1<br>15:00～16:00          |   |   |   |   | (有料登録制)<br>スイムスクール<br>15:30～16:30<br>【上級】宇都木 |   |   |   |   |
| 15:30 |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
| 16:00 | <キッズスクール><br>Jr.2<br>16:00～17:00          |   |   |   |   | パーソナルレッスン<br>16:30～17:00<br>宇都木              |   |   |   |   |
| 16:30 |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
| 17:00 | <キッズスクール><br>Jr.2<br>17:00～18:00          |   |   |   |   | (有料登録制)<br>マスターズサークル<br>17:05～18:05          |   |   |   |   |
| 17:30 |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
| 18:00 |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
| 18:30 | パーソナルレッスン<br>18:15～18:45<br>栗栖            |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
| 19:00 | スイムトレーニング<br>19:00～19:30                  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
| 19:30 |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
| 20:00 |   |   |   |   |   | 【プール：19:50 CLOSE】<br>【施設：20:00 CLOSE】        |   |   |   |   |
| 20:30 | 【プール：20:50 CLOSE】<br>【施設：21:00 CLOSE】     |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
| 21:00 |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |

プールエリア営業時間のご案内

【平日】 9:00～22:50  
【土曜日】 9:00～20:50  
【日曜日・祝日】 9:00～19:50

フリー遊泳日

9日(月祝)・10日(火)・17日(火)

★無料プログラム(スキル系・コンディショニング系プログラム)が休講となり、その時間帯はフリーでプールをご利用いただけます。

★アクアピクス(ファン系プログラム)は通常通り実施いたします。

夏期休館日

8月13日(金)～16日(月)

アクアプログラム参加方法

- ①参加プログラム60分前より受付いたします。
- ②2階プールカウンター横を確認していただきます。
- ③参加したいプログラムの台帳に、お名前をフルネームでご記入していただきます。  
※スキル系、コンディショニング系プログラムは、初回にお名前をご記入いただき、2回目以降は参加の日付にシールでチェックをしていただきます。  
※アクアピクスは毎回のご記入となります。
- ④お時間になりましたら、レッスンコース前にお集まりください。
- ⑤プールに入ってくださいレッスン開始となります。

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、定員になり次第締切とさせていただきますのでご注意ください。
- \*スイムスクール(別料金)となります。
- \*パーソナルレッスンは事前予約制(別料金)となります。

施設利用時の注意事項・ご案内

- \*プールご利用の際は必ずシャワーを浴び、お化粧品等は落としてください。貴金属類、時計はお外してください。
- \*レッスン開始時刻に参加者がいない場合は、クローズとなります。
- \*ご案内しておりますコース帯は、プール利用状況により変更する場合がございます。
- \*スクールで使用しないコースに関しては、フリーでの遊泳が可能となります。
- \*イベント実施などによりスケジュール変更、中止になる場合がございます。