# 2022年5月／メガロス葛飾　アクアプログラム／月曜日～木曜日／5月1日(日)～5月31日(火)

## 月曜日

| | 1コース | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| 9:00 | 【9:00 OPEN】 | | | | |
| 10:00 | マインドフルネスＡＱＵＡ<br>10:10～10:30<br>野尻　三友紀 | | | | |
| 10:30 | すっきり肩・腰・膝<br>10:40～11:00 | | | | |
| 11:00 | | | | | |
| 11:30 | | | | | |
| 12:00 | （有料登録制）<br>スイムスクール<br>12:00～13:00<br>【初中級】 小松 | | | | |
| 12:30 | | | | | |
| 13:00 | パーソナルレッスン<br>13:00～13:30<br>小松 | | | | |
| 13:30 | 定員36名<br>T-crush<br>13:40～14:10<br>高橋　達也 | | | | |
| 14:00 | HIIT　AQUA　14:15~14:25 | | | | |
| 14:30 | | | | | |
| 15:00 | <キッズスクール><br>Kids<br>14:50～16:00 | | | | |
| 15:30 | | | | | |
| 16:00 | <キッズスクール><br>Jr.1<br>16:00～17:00<br>4コース使用 | | | | |
| 16:30 | | | | | |
| 17:00 | <キッズスクール><br>Jr.2<br>17:00～18:00 | | | | |
| 17:30 | | | | | |
| 18:00 | <選手コース><br>18:00～19:00 | | | | |
| 18:30 | | | | | |
| 19:00 | <選手コース><br>19:00～20:00 | | | | |
| 19:30 | | | | | |
| 20:00 | クロール・背泳ぎ（応用）<br>20:10～20:30 | | | | |
| 20:30 | スイムトレーニング（入門）<br>20:35～20:55 | | | | |
| 21:00 | | | | | |
| 21:30 | パーソナルレッスン<br>21：30～22：00<br>平田 | | | | |
| 22:00 | | | | | |
| 22:30 | | | | | |
| 23:00 | | | | | |

## 火曜日

| | 1コース | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| 9:00 | 【9:00 OPEN】 | | | | |
| 10:00 | | | | | |
| 10:30 | | | | | |
| 11:00 | 定員36名<br>アクアダンス<br>11:15～11:45<br>皆川　桂太 | | | | |
| 11:30 | 定員36名<br>T-Crush<br>11:55～12:25<br>皆川　桂太 | | | | |
| 12:00 | | | | | |
| 12:30 | パーソナルレッスン<br>12:30～13:00<br>宮村　　渡邉 | | | | |
| 13:00 | （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 | | | | |
| 13:30 | | | | | |
| 14:00 | スイムトレーニング30<br>14:05～14:35 | | | | |
| 14:30 | | | | | |
| 15:00 | <キッズスクール><br>Kids<br>14:50～16:00 | | | | |
| 15:30 | | | | | |
| 16:00 | <キッズスクール><br>Jr.1<br>16:00～17:00<br>4コース使用 | | | | |
| 16:30 | | | | | |
| 17:00 | <キッズスクール><br>Jr.2<br>17:00～18:00 | | | | |
| 17:30 | | | | | |
| 18:00 | <選手コース><br>18:00～19:00 | | | | |
| 18:30 | | | | | |
| 19:00 | <選手コース><br>19:00～20:00 | | | | |
| 19:30 | | | | | |
| 20:00 | HIIT　AQUA　20:15~20:25 | | | | |
| 20:30 | （有料登録制）<br>マスターズサークル<br>20:30～21:30 | | | | |
| 21:00 | | | | | |
| 21:30 | | | | | |
| 22:00 | | | | | |
| 22:30 | | | | | |
| 23:00 | | | | | |

## 水曜日

| | 1コース | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| 9:00 | 【9:00 OPEN】 | | | | |
| 10:00 | 定員36名<br>アクアダンス<br>10:15～10:45<br>宮村　星美 | | | | |
| 10:30 | 定員36名<br>T-Cursh<br>10:55～11:25<br>宮村　星美 | | | | |
| 11:00 | フィンスイム<br>11:30～11:50 | | | | |
| 11:30 | スイムトレーニング30<br>11:55～12:25 | | | | |
| 12:00 | | | | | |
| 12:30 | （有料登録制）<br>スイムスクール<br>12:30～13:30<br>【初級】 平田<br>【上級】 高橋 | | | | |
| 13:00 | スクール準備 | | | | |
| 13:30 | <キッズスクール><br>13:40～14:40 | | | | |
| 14:00 | スクール準備 | | | | |
| 14:30 | | | | | |
| 15:00 | <キッズスクール><br>Kids<br>14:50～16:00<br>2コース半使用 | | | | |
| 15:30 | | | | | |
| 16:00 | <キッズスクール><br>Jr.1<br>16:00～17:00<br>4コース使用 | | | | |
| 16:30 | | | | | |
| 17:00 | <キッズスクール><br>Jr.2<br>17:00～18:00 | | | | |
| 17:30 | | | | | |
| 18:00 | <選手コース><br>18:00～19:30 | | | | |
| 18:30 | | | | | |
| 19:00 | | | | | |
| 19:30 | （有料登録制）<br>スイムスクール<br>19:30～20:30<br>【初中級】渡邉 | パーソナルレッスン<br>19:30～20:00<br>高橋<br>パーソナルレッスン<br>20:00～20:30<br>高橋 | | | |
| 20:00 | | | | | |
| 20:30 | パーソナルレッスン<br>20:30～21:00<br>渡邉 | | | | |
| 21:00 | | | | | |
| 21:30 | | | | | |
| 22:00 | | | | | |
| 22:30 | | | | | |
| 23:00 | | | | | |

## 木曜日

| | 1コース | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| 9:00 | 【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 | すっきり肩・腰・膝<br>10:35～10:55 | | | | |
| 11:00 | <ベビースクール><br>10:55～12:15 | | | | |
| 11:30 | | | | | |
| 12:00 | | | | | |
| 12:30 | パーソナルレッスン<br>12:30～13:00<br>渡邉 | | | | |
| 13:00 | （有料登録制）<br>スイムスクール<br>13:00～14:00<br>【中級】 渡邉<br>【上級】 高橋 | | | | |
| 13:30 | | | | | |
| 14:00 | アクアアドバンス<br>14:05～14:50<br>細井　知子 | | | | |
| 14:30 | | | | | |
| 15:00 | <キッズスクール><br>Kids<br>14:50～16:00<br>3コース使用 | | | | |
| 15:30 | | | | | |
| 16:00 | <キッズスクール><br>Jr.1<br>16:00～17:00<br>4コース使用 | | | | |
| 16:30 | | | | | |
| 17:00 | <キッズスクール><br>Jr.2<br>17:00～18:00 | | | | |
| 17:30 | | | | | |
| 18:00 | <選手コース><br>18:00～19:00 | | | | |
| 18:30 | | | | | |
| 19:00 | <選手コース><br>19:00～19:30 | | | | |
| 19:30 | （有料登録制）<br>スイムスクール<br>19:30～20:30<br>【上級】小松 | パーソナルレッスン<br>19:30～20:00<br>高橋 | | | |
| 20:00 | | | | | |
| 20:30 | アクアダンス<br>20:35～21:05<br>細谷　香苗 | | | | |
| 21:00 | | | | | |
| 21:30 | リキッドヨーガ・ラテン<br>21:10～21:40<br>細谷　香苗 | | | | |
| 22:00 | | | | | |
| 22:30 | | | | | |
| 23:00 | | | | | |

【プール：22:50　CLOSE】　　【施　設：23:00　CLOSE】

# 2022年5月／メガロス葛飾　アクアプログラム／土曜日・日曜日／5月1日(日)～5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 | | | | | | | | | |
| 11:30 | | | | | | <ベビースクール><br>11:20～12:45 | | | | |
| 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 | | | | | <選手育成クラス><br>14:00～15:00 | | | | |
| 14:30 | | | | | | | | | | |
| 15:00 | <キッズスクール><br>Jr.1<br>15:00～16:00 | | | | | アクアダンス<br>15:00～15:30<br>渡邉　香奈 | | | | |
| 15:30 | | | | | | （有料登録制）<br>スイムスクール<br>15:30～16:30<br>【上級】小松 | | | | |
| 16:00 | <キッズスクール><br>Jr.2<br>16:00～17:00 | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | パーソナルレッスン<br>16:30～17:00 | | | | |
| 17:00 | <キッズスクール><br>Jr.2<br>17:00～18:00 | | | | | 小松　　平田 | | | | |
| 17:30 | | | | | | （有料登録制）<br>マスターズサークル<br>17:05～18:05 | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | |
| 18:30 | <選手育成クラス><br>18:00～19:00 | | | | | | | | | |
| 19:00 | フィンスイム<br>19:05～19:25 | | | | | | | | | |
| 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

**アクア実施→4日(水)・5日(木)・10日（火）**
**アクア休講→1日(日)～3日(火祝)**
**29日(日)～31日(火)**

★5週目・スクール休講日も、フリー遊泳となります。
★またキャストによるアクア・ファン系レッスンも休講といたします。

★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。
★10日・20日については、アクアビクス（ファン系プログラム）は通常通り実施いたします。
★スイムスクール・ベビースクール・キッズスクール・パーソナルレッスンは
通常通り実施いたします。

## 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していただき、
２回目以降は参加の日付にレ点でチェックをしていただきます。
※アクアビ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プールに入っていただき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、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、お化粧等は落としてください。
貴金属類、時計はお外しください。

＊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。