

2020年9月/メガロス吉祥寺 アクア特別プログラム タイムスケジュール

	9月6日(日)	9月12日(土)	9月21日(月祝)	9月22日(火祝)
9:30	[9:30 OPEN]	[9:30 OPEN]	[9:30 OPEN]	[9:30 OPEN]
10:00				
10:30	AI Chi Basic (定員20名) 10:05~10:25 森 裕子	★ スイムスクール 中上級 10:15~ 11:15 狹尾		アクアアドバンス (定員20名) 10:30~11:00 中桐 桃代
11:00	Liquid YOGA Latin (定員20名) 10:30~11:00 森 裕子		★パーソナル 11:00~	
11:30	★パーソナル 11:30~	アクアシェイプ (定員20名) 11:25~11:55 中桐 桃代		★ スイノビ 11:30~ 12:30 廣瀬
12:00	★パーソナル 12:00~	★パーソナル 12:00~	スイムトレーニング (定員20名) 11:45~12:15	
12:30				
13:00	★AQUA FUN BIKE 12:40~13:10 定員10名 廣瀬 勝規	★ スイムスクール 初中級 12:30~ 13:30 狹尾	★ スイムスクール 初中級 12:30~ 13:30 廣瀬	★ スイムスクール 中上級 12:30~ 13:30 廣瀬
13:30				
14:00	★ スイムスクール 初中級 13:30~ 14:30 廣瀬	★クロール 1POINT 13:45~14:15 定員6名 萩	★ フィンスクール 初級 13:30~ 14:30 廣瀬	アクアダンス (定員20名) 13:45~14:15 北出 瑞穂
14:30				
15:00	★ フィンスクール 中級 14:30~ 15:30 廣瀬		ゆっくり歩行(定員20名) 14:35~14:55	★ うねりを揺める 14:30~15:00 定員6名 廣瀬
15:30	★パーソナル 15:30~	アクアダンス (定員20名) 15:00~15:30 大員 那知子	アクアアドバンス (定員20名) 15:00~15:30 坂口 典子	★ フィンスクール 中級 15:00~ 16:00 廣瀬
16:00		★パーソナル 16:00~	★パーソナル 16:00~	
16:30		★パーソナル 16:30~	★パーソナル 16:30~	★パーソナル 16:30~
17:00			★パーソナル 17:00~	★パーソナル 17:00~
17:30	★ マスターズサークル 17:00~18:00 廣瀬	★ マスターズサークル 17:30~18:30 狹尾		★パーソナル 17:30~
18:00				
18:30	SEICA (有料予約制) 18:00~ 19:00			
19:00				
19:30				
20:00	[プール: 19:50 CLOSE] [施設: 20:00 CLOSE]		[プール: 19:50 CLOSE] [施設: 20:00 CLOSE]	[プール: 19:50 CLOSE] [施設: 20:00 CLOSE]
20:30				
21:00		[プール: 20:50 CLOSE] [施設: 21:00 CLOSE]		
21:30				

\*SEICA (有料ビデオパーソナルレッスン) 実施の為、  
 当プログラム提示外の時間帯にて1コースをレッスンで使用させていただく場合がございます。  
 固定での枠設定をしていないクラスの為、急遽実施させていただく場合がございます。予めご了承ください。  
 予約済み時間帯はプールサイドにて掲示をさせていただいております。

# 2020年9月／メガロス吉祥寺 アクア特別プログラム タイムスケジュール

9月24日(木)		9月30日(水)	
【9:30 OPEN】		【9:30 OPEN】	
アクアダンス (定員20名) 10:30~11:00 増田 祥子		Ai Chi Basic (定員20名) 10:30~10:50 尾形 蘭	
		アクアダンス (定員20名) 10:55~11:25 尾形 蘭	
★水中筋トレ講座 11:30~12:00 定員10名 三国谷健太		★モノフィン練習会 11:45~12:30 定員12名 尾形 蘭	
★スイムスクール スタート・初級 12:30~ 13:30 狹尾	★スイムスクール 中上級 12:30~ 13:30 廣瀬		
背泳ぎく応用>(定員20名) 13:40~14:00 廣瀬		★ 肩甲骨の使い方 13:30~14:00 定員6名 狹尾	
アクアダンス (定員20名) 14:15~14:45 狹尾 朋之		アクアダンス (定員20名) 14:15~14:45 山路 陽子	
★ フィンスクール 上級 15:00~ 16:00 狹尾	15:30~ 2レーン 使用	★ストリーム ラインのススメ 15:00~15:30 定員6名 狹尾	
★パーソナル 16:00~		★パーソナル 16:00~	
★パーソナル 16:30~		★パーソナル 16:30~	
★パーソナル 17:00~		★パーソナル 17:00~	
★パーソナル 17:30~		★ビデオ パーソナル 17:30~ 18:00 定員1名 狹尾	
★パーソナル 19:00~		★パーソナル 19:00~	
		★パーソナル 19:30~	
アクアダンス (定員20名) 19:45~20:15 米田 幹子		★THE ターン 20:00~20:30 定員6名 狹尾	
★ スイムスクール 上級 20:30~ 21:30 狹尾			
★パーソナル 21:30~			
【プール: 22:50 CLOSE】 【施設: 23:00 CLOSE】			

## 特別プログラム日のご案内

毎月、6・12・18・24・30日(6の倍数)と  
祝日・スクール休講日は、特別アクアプログラムとなります。  
フリー利用可能コースの制限がございます。当用紙にてご確認ください。

★各スクール・マスターズサークルは通常通り実施いたします。  
★パーソナルレッスンは通常通り実施いたします。  
★ファン系プログラムは通常通り実施いたします。  
★祝日は19:50まで施設利用、20:00チェックアウトとなります。

## 特別アクアプログラム参加方法

特別プログラムレッスン(★印クラス)は有料・事前予約制のクラスとなっております。  
参加をご希望の方は、プールカウンターにてご予約の上、  
メインフロントにて券売機チケットをご購入の上お申し込みください。  
各クラス定員になり次第キャンセル待ちとなります。  
その他詳細は別紙をご覧ください。

## 無料プログラム参加方法

アクアピクス・歩行の参加は整理券の取得が必要となり、  
スイムトレーニングは台帳の記入が必要となります。  
各クラス定員が設定されています。その他詳細は通常プログラムをご確認ください。

## パーソナルレッスンについて

専門知識を持ったコーチと1対1にて行うプログラムです。  
様々な目的に合わせて対応可能なオーダーメイドのプログラムです。  
有料・予約制となっております。  
翌月分は毎月20日(20日が金曜日の場合は翌日)から予約開始となります。  
空き状況はプールサイドの掲示物にてご確認ください。  
1回パーソナル(最大取得数:2枠) 料金:1枠 3,300円(税込)  
1か月パーソナル(4枠同時取得 最大取得数:4枠×2) 料金:4枠 15,400円(税込)  
詳細は別紙をご覧ください。

## その他ご案内

- ★SEICA(有料ビデオパーソナルレッスン)実施の為、  
当プログラム提示外の時間帯にて1コースをレッスンで使用させていただく場合がございます。  
固定での枠設定をしていないクラスの為、急速実施させていただく場合がございます。予めご了承ください。  
予約済み時間帯はプールサイドにて掲示をさせていただきます。
- ★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。予めご了承ください。  
(プログラム参加人数により最大2コース使用する場合がございます。)
- ★スイムトレーニング・マスターズサークルは参加人数に関わらず  
安全上2コース使用させていただく場合がございます。ご了承ください。
- ★プログラム・インストラクターが急速変更になる場合がございます。
- ★皆様が快適にご利用いただくために、キャストからお声掛けさせていただく  
場合がございます。ご理解・ご協力をお願いいたします。
- ★その他プール利用方法に関する詳細は別紙をご覧ください。キャストにお問い合わせください。
- ★各プログラムの詳しい内容は、別紙をご覧ください。

## スクール新規入会・体験受付中!

スイムスクール・フィンスクール・スイノビでは新規入会者を募集しております!  
是非この機会にスクールに通いご自身の技術をレベルアップすると同時に  
ご自身の身体の状態に合わせた運動方法を習得し、長く泳げるサポートをいたします。  
体験も可能となっております。まずはキャストにお尋ねください!

※体験は初めての方に限ります。詳細・料金はお問い合わせください。

- 【スイムスクール】・・・水慣れから4種目を習得し効率の良い泳ぎを練習するスクール。  
登録制 月4回レッスン 月会費:8,000円(税別)  
※振替制度あり(3回目以降税別500円) 休会制度あり(税別2,000円/月)
- 【フィンスクール】・・・フィン(足りれ)を着用しスピード感を楽しみながら泳力向上を目指すスクール。  
登録制 月4回レッスン 月会費:5,500円(税別)  
※振替制度あり(3回目以降税別500円) 休会制度あり(税別2,000円/月)
- 【スイノビ】・・・低負荷・低重量の水中で関節可動域や姿勢の矯正を行うコンディショニングスクール。  
登録制 月4回レッスン 月会費:8,000円(税別)  
※振替制度なし 休会制度あり(税別2,000円/月)



水中で楽しみながら行うバイクエクササイズ  
**Aqua Fun BIKE 30**  
アクア ファン バイク 30

上半身はアクアピクスを行いながら、水中ではバイクを漕ぎ続けるプログラム「アクア ファン バイク」。  
音楽に合わせて行う全身を使ったエクササイズは、筋力向上のほか、高い燃焼効果と心肺機能の強化を  
もたらします。浮力の働く水中では、陸上比べて関節への負担が少なく、さらに水圧により血流が  
促進され、腰や足の痛みも軽減。また、体幹が鍛えられ、姿勢改善の効果も期待できます。専用マシン使い、初  
めての方でも安心して楽しくチャレンジできます。

# プール

## 9月特別アクアプログラム

### 各種イベントレッスン

日程	時間	クラス	内容	料金(税込)	担当	定員
9月6日(日)	12:40-13:10	Aqua FUN BIKE30	アクアバイクを使用し音楽に合わせてながら下半身の強化と有酸素運動を行うクラス。	550円	廣瀬	10名
9月12日(土)	13:45-14:15	クロール1POINT	クロールに関するアドバイスを個々に行いながらグループレッスンをを行います。	550円	萩	6名
9月22日(火祝)	14:30-15:00	うねりを極める	バタフライのうねり動作を習得します。	1,100円	廣瀬	6名
9月24日(木)	11:30-12:00	水中筋トレ講座	自粛中に衰えた筋力を戻せるよう水中で行える筋トレをご紹介します。	550円	三国谷	10名
	13:40-14:10	背泳ぎ<応用>	クロール25m以上泳げる方が対象。クロールのレベルアップを目指します。	無料 当日申込	廣瀬	20名
9月30日(水)	13:30-14:00	肩甲骨の使い方	肩甲骨とその周りの筋肉を使用した効率の良い泳ぎ方を習得するクラス。	1,100円	荻尾	6名
	15:00-15:30	ストリームラインのススメ	ストリームラインを美しく！水の抵抗を減らすための姿勢作りを行うクラス。	1,100円	荻尾	6名
	17:30-18:00	ビデオパーソナル	ビデオ撮影での映像解析を行いながらパーソナルで泳法レッスンをを行います。	4,400円	荻尾	1名
	20:00-20:30	THEターン	ターン動作の習得・レベルアップを目指します。	1,100円	荻尾	6名

### モノフィン練習会

モノフィンを使用した45分の泳法レッスン。

日程	時間	対象	料金(税込)	定員	担当
9月30日(水)	11:45-12:30	モノフィンをお持ちの方	2,750円	12名	尾形 蘭

モノフィン練習会は、申込み人数が最少催行の4名に達しない場合、イベントが中止となります。

#### <お申込み方法・ご案内>

- 受付は8月27日(木) 11:00から承ります。
- メインフロント、プールカウンターもしくはお電話にてご予約後、2階メインフロント券売機にてご入金ください。ご予約後、1週間以内にご入金ください。
- ご予約は平日 11:00 土日祝 10:00より承ります。
- 前日までのキャンセルで全額ご返金いたします。当日以降の返金は致しかねます。ご了承ください。
- 定員になり次第キャンセル待ちとなります。キャンセルが出た場合のみご連絡いたします。
- 会員種別によりご利用いただけない時間帯でも、イベント前後1時間で施設利用可能となります。
- メガロス吉祥寺を利用できる会員以外の方は別途利用料1,100円(税込)が必要となります。会員外の方の施設利用はレッスン時間前後1時間となります。同意書の記入がございますので公的身分証が必要となります。
- レッスン実施にあたりコース利用の制限がございます。詳しくは別紙特別スケジュールをご覧ください。

ご不明な点は、お近くのキャストにお問い合わせください。

入金コード：AQイベント店内 (外部利用料：SS体験料)