

2020年9月／メガロス吉祥寺 アクアプログラムタイムスケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日
9:30	[9:30 OPEN]	[9:30 OPEN]	[9:30 OPEN]	[9:30 OPEN]
10:00	新型コロナウイルス感染予防対策の為、レッスン時間・定員を変更しているプログラムがございます。			
10:30		アクアアドバンス (定員20名) 10:30~11:00 中桐 桃代	Ai Chi Basic (定員20名) 10:30~10:50 尾形 蘭	アクアダンス (定員20名) 10:30~11:00 増田 祥子
11:00	★パーソナル 11:00~		アクアダンス (定員20名) 10:55~11:25 尾形 蘭	
11:30		★ スイノビ 11:30~ 12:30 荻尾		スイムトレーニング (定員20名) 11:30~12:00
12:00	スイムトレーニング (定員20名) 11:45~12:15			
12:30	★ 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 荻尾	★ スイムスクール 上級 12:30~ 13:30 廣瀬	★ スイムスクール スタート・初級 12:30~ 13:30 荻尾
13:00				★ スイムスクール 中上級 12:30~ 13:30 廣瀬
13:30	★ フィンスクール 初級 13:30~ 14:30 荻尾		★パーソナル 13:30~	
14:00		アクアダンス (定員20名) 13:45~14:15 北出 瑞穂		
14:30	ゆっくり歩行(定員20名) 14:35~14:55		アクアダンス (定員20名) 14:15~14:45 山路 陽子	アクアダンス (定員20名) 14:15~14:45 荻尾 朋之
15:00	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	★ フィンスクール 中級 15:00~ 16:00 荻尾	★ フィンスクール 上級 15:00~ 16:00 荻尾
15:30				15:30~ 2レーン 使用
16:00	★パーソナル 16:00~	★パーソナル 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~	★パーソナル 16:30~
17:00	★パーソナル 17:00~	★パーソナル 17:00~	★パーソナル 17:00~	★パーソナル 17:00~
17:30		★パーソナル 17:30~	★パーソナル 17:30~	★パーソナル 17:30~
18:00				
18:30				
19:00	★パーソナル 19:00~		★パーソナル 19:00~	★パーソナル 19:00~
19:30			★パーソナル 19:30~	
20:00	スイムトレーニング (定員20名) 19:45~20:15			アクアダンス (定員20名) 19:45~20:15 米田 幹子
20:30	T-Crush (定員20名) 20:20~20:50 荻尾 朋之	スイムトレーニング (定員20名) 20:15~20:45	スイムトレーニング (定員20名) 20:15~20:45	
21:00	★ スイムスクール 中上級 21:00~ 22:00 荻尾	★ フィンスクール 初級 21:00~ 22:00 廣瀬	★ フィンスクール 上級 21:00~ 21:30~ 22:00 2レーン 使用 荻尾	★ スイムスクール 上級 20:30~ 21:30 荻尾
21:30				★パーソナル 21:30~
22:00				
22:30				
23:00	【プール：22:50 CLOSE】		【施設：23:00 CLOSE】	

# 2020年9月／メガロス吉祥寺 アクアプログラムタイムスケジュール

	土曜日	日曜日
9:30	[9:30 OPEN]	[9:30 OPEN]
10:00		
10:30	★ スイムスクール 中上級 10:15～ 11:15 荻尾	Ai Chi Basic (定員20名) 10:05～10:25 森 裕子
11:00		Liquid YOGA Latin (定員20名) 10:30～11:00 森 裕子
11:30	アクアエイブ (定員20名) 11:25～11:55 中桐 桃代	★パーソナル 11:30～
12:00	★パーソナル 12:00～	★パーソナル 12:00～
12:30	★ スイムスクール 初中級 12:30～ 13:30 荻尾	
13:00		スイムトレーニング (定員20名) 12:45～13:15
13:30		★ スイムスクール 初中級 13:30～ 14:30 廣瀬
14:00	スイムトレーニング (定員20名) 13:45～14:15	
14:30		★ フィンスクール 中級 14:30～ 15:30 廣瀬
15:00	アクアダンス (定員20名) 15:00～15:30 大貫 那知子	
15:30		★パーソナル 15:30～
16:00	★パーソナル 16:00～	
16:30	★パーソナル 16:30～	
17:00		
17:30	★ マスターズサークル 17:30～18:30 荻尾	★ マスターズサークル 17:00～18:00 廣瀬
18:00		
18:30		
19:00		
19:30		
20:00		
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]

## 特別プログラム日のご案内

毎月、6・12・18・24・30日(6の倍数)  
 祝日・スクール休講日は、特別アクアプログラムとなり、  
 通常スケジュールとは異なります。  
 詳細は、別紙特別アクアプログラムをご参照ください。  
 ★スイムスクール・フィンスクール・スイノビ・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(アクアピクス)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。

## 無料アクアプログラム参加方法

- \* レッスン当日開始10分前からプールカウンターにて受付いたします。
- \* アクアピクスは整理券制となります。配布開始時間につきましても上記同様となります。
- \* 11:00までに開始のアクアピクス整理券は9:30から10分間、2階フロントにて配布を行います。

## 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分を過ぎてのレッスンへのご参加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。)
- \* ★印は、有料プログラムです。  
スイムスクール・フィンスクール・スイノビ・マスターズサークルは登録制(別料金)です。
- \* パーソナルレッスンは事前予約制(別料金)となり記載以外の時間での実施もごさいます。
- \* 各プログラムの詳しい内容は、別紙をご覧ください。
- \* プログラム内容・インストラクターが変更になる場合がございます。予めご了承ください。
- \* プログラムのレーン使用は最大2レーンとなります。有料レッスンは、参加人数に関わらずレッスン内容と安全管理の為、使用レーン数を変更させていただきます。

## 施設利用時の注意事項

- \* 新型コロナウイルス感染予防のため、プールエリア内での会話は極力お控えください。  
また、風邪の症状など体調のすぐれない場合はご利用を控えてください。  
当面の間スチームサウナ・冷水器の利用方法を制限させていただきます。  
ご不便をおかけいたしますがご理解ご協力をお願いいたします。
- \* 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。ご了承ください  
使用時間帯はプールサイドにて掲示をさせていただきますのでそちらをご確認ください。
- \* プールご利用の際は、必ずシャワーを浴び、お化粧品は落とし貴金属は外してください。
- \* 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2コース使用する場合がございます。)
- \* プール内で休憩する場合は、スタート・ターンをする方の為に壁は必ず開けていただき、  
混雑時や長時間の休憩は一度プールサイドにお上がりください。
- \* 泳ぐペースは人それぞれです。ターン時など、後方もご確認ください。追い越しはご遠慮ください。
- \* ご遊泳は、皆様に快適にご利用いただくため、譲り合ってください。
- \* ビート板・プルブイ・アクアミット以外の用具の使用はフリー遊泳時はできません。ご了承ください。

## スクール・サークルのご案内

- [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(足ひれ)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)
- [マスターズサークル]** ...大会出場を目指し技術的・体力向上練習を行うサークル。  
登録制 月8回フリー制レッスン 月会費：1,500円(税別) ※振替・休会制度なし
- [スイノビ]** ...低負荷・低荷重の水中で関節可動域や姿勢の矯正に向けじっくりトレーニング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)

## スイムパーソナルレッスンのご案内

- 専門知識を持ったコーチによる、ハイクオリティなレッスンプログラム。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。
- [通常パーソナル]** 1回30分 / 3,000円(税別)  
※1回単位で受講できるので受けたいときにいつでも。複数名の予約がある場合、1コースを最大2名まで実施します。
  - [1か月パーソナル]** 全4回各30分 / 14,000円(税別)  
※まとめて枠を取得できるので継続的に効果の確認が可能。1コースを貸切りでレッスンを実施します。

お得な情報がいつでもどこでも受けられる！  
 メガロス吉祥寺LINE@にご登録ください！



メガロス吉祥寺公式SNSはコチラ