

ファン系アクアプログラムレッスン 受付方法変更のお知らせ

プール内での密集状態の環境を避ける為、
最大60名とさせていただきます。
より多くの方にご参加していただきたく
10月～受付方法を一部変更させていただきます。

レッスン開始30分前 プールカウンターにて受付開始。

- 2本連続しているクラスは1本目のクラスと
同時時刻に受付となります。
- 連続しているクラスは受付場所が2ヶ所になります。
詳細は別途掲示します。
- 片方のレッスンの受付を終えたら、
もう一方のレッスンの最後尾にお並びいただきます。
両方同時の受付はできません。
- 水着に着替えてる方だけの受付になります。
- お名前を記入し整理券（腕につけるゴム）もらい、
身に付け参加となります。※赤字が変更点になります。

**皆様には、ご不便をお掛けしますが
ご理解の程、お願いいたします。**

2020年10月・11月 / メガロス町田 アクアプログラムタイムスケジュール / 月曜日～日曜日

| | 月曜日 | | | | | | 火曜日 | | | | | | 水曜日 | | | | | | 木曜日 | | | | | | 土曜日 | | | | | | 日曜日 | | | | | | 10.11月のフリー遊泳日 | | | | | | |
|-------|--|---|---|---|---|---|----------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|---|---|---|---|---|-----------------------------------|---|---|---|---|---|--------------------|---|---|---|---|---|---------------|---|---|---|---|---|--|
| | スクールプール | | | | | | スクールプール | | | | | | スクールプール | | | | | | スクールプール | | | | | | スクールプール | | | | | | スクールプール | | | | | | | | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| 9:00 | [9:00 OPEN] | | | | | | [9:00 OPEN] | | | | | | [9:00 OPEN] | | | | | | [9:00 OPEN] | | | | | | [9:00 OPEN] | | | | | | [9:00 OPEN] | | | | | | 9:00 | | | | | | |
| 9:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 選手 | | | | | | 選手 | | | | | | 9:30 | | | | | | |
| 10:00 | 受付9:50～ | | | | | | 受付9:55～ | | | | | | 受付9:55～ | | | | | | 受付9:55～ | | | | | | ＜キッズスクール＞ ジュニア1 | | | | | | ＜キッズスクール＞ ジュニア1 | | | | | | 10:00 | | | | | | |
| 10:30 | アクアシェイプ【定員60名】 10:20～10:50 中谷 一江 | | | | | | ベビースクール 10:30～12:00 | | | | | | NEW インストラクターオリジナルアクア 【定員60名】 10:25～10:55 吉田 賢一 | | | | | | ベビースクール 10:30～12:00 | | | | | | ベビースクール 10:30～12:00 | | | | | | ＜キッズスクール＞ キッズ | | | | | | 10:30 | | | | | | |
| 11:00 | ハイドロートンか パーソナルでもらか 選べます。 | | | | | | クロール・背泳ぎ(応用) 12:05～12:25 黒川 | | | | | | 平泳ぎ・バタフライ(応用) 11:55～12:15 土肥 | | | | | | スイムトレーニング 12:55～13:25 中島 | | | | | | アクアダンス【定員60名】 12:40～13:10 倉田 幸 | | | | | | キッズ スクール キッズ | | | | | | 11:00 | | | | | | |
| 11:30 | ハイドロートンか パーソナルでもらか 選べます。 | | | | | | 平泳ぎ・バタフライ(応用) 12:30～12:50 船橋澤 | | | | | | ファンスイム【定員20名】 12:20～12:40 塚原 | | | | | | スイムスクール 13:00～14:00 (有料スクール制) 中島・吉田 | | | | | | ＜キッズスクール＞ キッズ | | | | | | 選手 | | | | | | 11:30 | | | | | | |
| 12:00 | ハイドロートンか パーソナルでもらか 選べます。 | | | | | | ハイドロートンか パーソナルでもらか 選べます。 | | | | | | マスターズ サークル (有料登録制) 14:00～15:00 吉田・鈴木 | | | | | | スイムスクール 13:00～14:00 (有料スクール制) 神原・和泉澤・中島 | | | | | | ＜キッズスクール＞ キッズ | | | | | | 選手 | | | | | | 12:00 | | | | | | |
| 12:30 | スイムトレーニング 12:25～12:55 黒川 | | | | | | ハイドロートンか パーソナルでもらか 選べます。 | | | | | | ＜キッズスクール＞ キッズ | | | | | | ＜キッズスクール＞ キッズ | | | | | | ＜キッズスクール＞ キッズ | | | | | | ＜キッズスクール＞ キッズ | | | | | | 12:30 | | | | | | |
| 13:00 | スイムスクール 13:00～14:00 (有料スクール制) 中島・吉田 | | | | | | ＜キッズスクール＞ キッズ | | | | | | ＜キッズスクール＞ キッズ | | | | | | ＜キッズスクール＞ キッズ | | | | | | ＜キッズスクール＞ キッズ | | | | | | ＜キッズスクール＞ キッズ | | | | | | 13:00 | | | | | | |
| 13:30 | スイムスクール 13:00～14:00 (有料スクール制) 中島・吉田 | | | | | | ＜キッズスクール＞ キッズ | | | | | | ＜キッズスクール＞ キッズ | | | | | | ＜キッズスクール＞ キッズ | | | | | | ＜キッズスクール＞ キッズ | | | | | | ＜キッズスクール＞ キッズ | | | | | | 13:30 | | | | | | |
| 14:00 | スイムスクール 13:00～14:00 (有料スクール制) 中島・吉田 | | | | | | ＜キッズスクール＞ キッズ | | | | | | ＜キッズスクール＞ キッズ | | | | | | ＜キッズスクール＞ キッズ | | | | | | ＜キッズスクール＞ キッズ | | | | | | ＜キッズスクール＞ キッズ | | | | | | 14:00 | | | | | | |
| 14:30 | スイムスクール 13:00～14:00 (有料スクール制) 中島・吉田 | | | | | | ＜キッズスクール＞ キッズ | | | | | | ＜キッズスクール＞ キッズ | | | | | | ＜キッズスクール＞ キッズ | | | | | | ＜キッズスクール＞ キッズ | | | | | | ＜キッズスクール＞ キッズ | | | | | | 14:30 | | | | | | |
| 15:00 | ＜キッズスクール＞ キッズ | | | | | | ＜キッズスクール＞ キッズ | | | | | | ＜キッズスクール＞ キッズ | | | | | | ＜キッズスクール＞ キッズ | | | | | | ＜キッズスクール＞ キッズ | | | | | | ＜キッズスクール＞ キッズ | | | | | | 15:00 | | | | | | |
| 15:30 | ＜キッズスクール＞ キッズ | | | | | | ＜キッズスクール＞ キッズ | | | | | | ＜キッズスクール＞ キッズ | | | | | | ＜キッズスクール＞ キッズ | | | | | | ＜キッズスクール＞ キッズ | | | | | | ＜キッズスクール＞ キッズ | | | | | | 15:30 | | | | | | |
| 16:00 | ＜キッズスクール＞ キッズ | | | | | | ＜キッズスクール＞ キッズ | | | | | | ＜キッズスクール＞ キッズ | | | | | | ＜キッズスクール＞ キッズ | | | | | | ＜キッズスクール＞ キッズ | | | | | | ＜キッズスクール＞ キッズ | | | | | | 16:00 | | | | | | |
| 16:30 | ＜キッズスクール＞ ジュニア1 | | | | | | ＜キッズスクール＞ ジュニア1 | | | | | | ＜キッズスクール＞ ジュニア1 | | | | | | ＜キッズスクール＞ ジュニア1 | | | | | | ＜キッズスクール＞ ジュニア1 | | | | | | ＜キッズスクール＞ ジュニア1 | | | | | | 16:30 | | | | | | |
| 17:00 | ＜キッズスクール＞ ジュニア2 | | | | | | ＜キッズスクール＞ ジュニア2 | | | | | | ＜キッズスクール＞ ジュニア2 | | | | | | ＜キッズスクール＞ ジュニア2 | | | | | | ＜キッズスクール＞ ジュニア2 | | | | | | ＜キッズスクール＞ ジュニア2 | | | | | | 17:00 | | | | | | |
| 17:30 | ＜キッズスクール＞ ジュニア2 | | | | | | ＜キッズスクール＞ ジュニア2 | | | | | | ＜キッズスクール＞ ジュニア2 | | | | | | ＜キッズスクール＞ ジュニア2 | | | | | | ＜キッズスクール＞ ジュニア2 | | | | | | ＜キッズスクール＞ ジュニア2 | | | | | | 17:30 | | | | | | |
| 18:00 | ＜キッズスクール＞ ジュニア3 | | | | | | ＜キッズスクール＞ ジュニア3 | | | | | | ＜キッズスクール＞ ジュニア3 | | | | | | ＜キッズスクール＞ ジュニア3 | | | | | | ＜キッズスクール＞ ジュニア3 | | | | | | ＜キッズスクール＞ ジュニア3 | | | | | | 18:00 | | | | | | |
| 18:30 | ＜キッズスクール＞ ジュニア3 | | | | | | ＜キッズスクール＞ ジュニア3 | | | | | | ＜キッズスクール＞ ジュニア3 | | | | | | ＜キッズスクール＞ ジュニア3 | | | | | | ＜キッズスクール＞ ジュニア3 | | | | | | ＜キッズスクール＞ ジュニア3 | | | | | | 18:30 | | | | | | |
| 19:00 | 選手 | | | | | | 選手 | | | | | | 選手 | | | | | | 選手 | | | | | | 選手 | | | | | | 選手 | | | | | | 19:00 | | | | | | |
| 19:30 | 選手 | | | | | | 選手 | | | | | | 選手 | | | | | | 選手 | | | | | | 選手 | | | | | | 選手 | | | | | | 19:30 | | | | | | |
| 20:00 | 選手 | | | | | | 選手 | | | | | | 選手 | | | | | | 選手 | | | | | | 選手 | | | | | | 選手 | | | | | | 20:00 | | | | | | |
| 20:30 | 選手 | | | | | | 選手 | | | | | | 選手 | | | | | | 選手 | | | | | | 選手 | | | | | | 選手 | | | | | | 20:30 | | | | | | |
| 21:00 | 選手 | | | | | | 選手 | | | | | | 選手 | | | | | | 選手 | | | | | | 選手 | | | | | | 選手 | | | | | | 21:00 | | | | | | |
| 21:30 | 選手 | | | | | | 選手 | | | | | | 選手 | | | | | | 選手 | | | | | | 選手 | | | | | | 選手 | | | | | | 21:30 | | | | | | |
| 22:00 | 選手 | | | | | | 選手 | | | | | | 選手 | | | | | | 選手 | | | | | | 選手 | | | | | | 選手 | | | | | | 22:00 | | | | | | |
| 22:30 | 選手 | | | | | | 選手 | | | | | | 選手 | | | | | | 選手 | | | | | | 選手 | | | | | | 選手 | | | | | | 22:30 | | | | | | |
| 23:00 | 選手 | | | | | | 選手 | | | | | | 選手 | | | | | | 選手 | | | | | | 選手 | | | | | | 選手 | | | | | | 23:00 | | | | | | |

■ 毎月10日・20日・30日になります ■

10/10 (土) ・ 10/20 (火)
11/10 (火) ・ 11/30 (月)

※フリー遊泳日でもイベントなどで、コース制限をする場合がございます。
※無料プログラム『スキル系・コンディショニング系・HIIT AQUA10』は中止となり、その時間帯はフリーでプールをご利用いただけます。
※有料プログラム『スイムスクール・スイビ・ベビースクール・キッズスクール・マスターズサークル・パーソナルレッスン・ハイドロートン・パーソナル・水中ボール』は通常通り実施いたします。
尚、スクールはスクールカレンダーに基づき、運営をしております。別紙カレンダーをご確認の上ご参加ください。
※ファン系プログラム(アクアピクス)は通常通り実施いたします。

10.11月のファミリー遊泳日

未定

【対象】メガロス会員とそのご家族・お友達(3歳以上) ※会員外の方は会員の方と同様でご利用ください。
【利用可能コース】スクールプール窓側より1～3コース ※利用人数により、4コースになります。
【料金】こども:税込330円 大人:税込550円 ※メガロス会員時間内の方は無料となります。 ※子どもスクール会員の方は参加料が必要となります。
【参加方法】2階メインフロント横の券売機にて、チケットをご購入後、4階スクールフロントにて受付をお願い致します。 ※途中入場・退場可能

アクアプログラム参加方法

- プールエリア所定の受付場所にて台帳にお名前を記入し、受付を行います。
- ファンスイムレッスン(定員20名)は開始1時間前、アクアピクス系レッスン(定員60名)は、30分前になります。
-水着に着替えている方のみのお受けになります。
-アクアピクス系レッスンでの2本連続するクラスは、1本目のレッスン受付と同時に開始になります。
-受付場所は2か所になります。片方のレッスンの受付を終えたら、もう一つのレッスンの前後陣にお並びいただきます。両方同時の受付はできません。
-お名前を記入し整理券(胸につけるゴム)を受け取り、胸に付けて参加となります。
- レッスン前後の準備運動、水分補給は十分に行い、脈・血圧を確認し、体調の管理をお願いいたします。体調に異常を感じた場合は、無理をせず、レッスンのご参加をお控えください
- レッスン開始時間になりましたら、スクールプールにお集まりください
- レッスン開始後5分が過ぎてもレッスンへのご参加は安全管理上ご遠慮ください

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分が過ぎてもレッスンへのご参加は安全管理上ご遠慮ください。
- * レッスン前に脈・血圧を確認し、体調の管理をお願いいたします。体調に異常を感じた場合は早急にお近くのスイミングキャストまでお申し出ください。
- * ご案内しておりますスケジュール、担当コーチは改正時やイベントにより変更となる場合がございます。
- * スイムスクール・スイビ・マスターズサークルはスクール制(別料金)となります。
- * パーソナルレッスン・ハイドロートン・パーソナル・水中ボールは事前予約制(別料金)となります。
- * 2階メインフロントにてご予約ください。
- * 泳法レッスンは、隔月で種目を交代致します。1ヶ月1クールレッスンとなります。

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・整髪料等は落とす、貴金属類はお外しください。
- * ロッカーキーは必ず身につけ、施設をご利用ください。
- * 祝祭日は、プール利用時間が19:50までとなります。19:00以降のプログラムは全て休講となります。
- * 感染拡大防止の為に、ウォーキングコース・ジャグジー・ミストなどプールエリアでの会話はお控えください。スタッフからお声かけさせていただく場合がございます。予めご了承ください。