２０２４年３月／メガロス三鷹　アクアプログラムタイムスケジュール／火曜日～金曜日／３月１日（金)～３月３１日（日）

◆３月２９日（金)３０日（土）３１日（日）はスクール休講となります。

◆SEICA･KAICA(パーソナル)･イベントレッスンでコースを使用する場合がございます。プール入口扉のコース利用表をご確認ください。

火曜日

【9:30　OPEN】

- 10:30～12:00　＜ベビースクール＞
- 12:50～13:10　クロール･背泳ぎ(入門)　榎本（定員24名）
- 13:15～13:45　アクアダンス(定員36名)　米田　幹子
- 14:00～14:30　パーソナルレッスン（有料･予約制）　篠原
- 14:30～15:00　パーソナルレッスン（有料･予約制）　篠原･矢吹
- 15:10～18：30　＜キッズスクール＞　遊泳可能コースについては3Ｆメインフロント･男女更衣室･４Ｆプールエリアにある館内掲示をご確認ください。　キッズスクール利用コース：最大4コース
- 18:30～21:30　マスターズサークル(有料登録制)　【開催日：3/5.12.19.26】　小笹

水曜日

【9:30　OPEN】

- 10:00～10:45　＜キッズスクール＞　遊泳可能コースについては　３Ｆメインフロント･男女更衣室･４Ｆプールエリア　にある館内掲示をご確認ください。　キッズスクール利用コース：最大3コース
- 10:45～11:15　アクアシェイプ(定員36名)　寺本　強
- 11:35～11:55　平泳ぎ･バタフライ(入門)　榎本（定員24名）
- 12:00～13:00　スイムスクール（有料）　初級　田村･小笹　中上級　榎本･藤田
- 13:30～14:00　Liquid YOGA(定員36名)　森　裕子
- 14:05～14:35　アクアダンス(定員36名)　森　裕子
- 15:10～18：30　＜キッズスクール＞　遊泳可能コースについては3Ｆメインフロント･男女更衣室･４Ｆプールエリアにある館内掲示をご確認ください。　キッズスクール利用コース：最大4コース
- 19:00～20：00

受付開始　13：20～

木曜日

【9:30　OPEN】

- 10:00～11:00　REBORNS SWIM（有料）　銅谷
- 11:05～11:35　アクアダンス（定員36名）　米田　幹子
- 12:00～13:00　スイムスクール(有料)　中上級　銅谷
- 13:00～13:30　パーソナルレッスン（有料･予約制）　矢吹
- 14:00～14:30　スイムトレーニング（定員24名）　銅谷･田村
- 15:10～18：30　＜キッズスクール＞　遊泳可能コースについては3Ｆメインフロント･男女更衣室･４Ｆプールエリアにある館内掲示をご確認ください。　キッズスクール利用コース：最大4コース
- 19:00～19：00
- 20:25～20:55　スイムトレーニング（定員24名）　藤田･田村
- 21:00～22:00　スイムスクール(有料)　初中級　田村･銅谷　上級　藤田

金曜日

【9:30　OPEN】

- 10:30～12:00　＜ベビースクール＞
- 12:00～13:00　スイムスクール（有料）　初級　藤田　上級　篠原
- 13:00～13:30　パーソナルレッスン（有料･予約制）　篠原
- 13:35～14:05　T-Crush（定員36名）　小笹　幹太
- 14:10～14:30　クロール･背泳ぎ（応用）　藤田（定員24名）
- 15:10～18：30　＜キッズスクール＞　遊泳可能コースについては3Ｆメインフロント･男女更衣室･４Ｆプールエリアにある館内掲示をご確認ください。　キッズスクール利用コース：最大4コース
- 19:00～19：30
- 20:00～21:00　スイムスクール(有料)　初級　小笹　中級　藤田
- 21:00～21:30　スイムトレーニング（定員24名）　藤田･榎本

【プール：22:50　CLOSE】　【施　設：23:00　CLOSE】

２０２４年３月／メガロス三鷹　アクアプログラムタイムスケジュール／火曜日～金曜日／３月１日（金)～３月３１日（日）

◆３月２９日（金）３０日（土）３１日（日）はスクール休講となります。

◆SEICA･KAICA(パーソナル)･イベントレッスンでコースを使用する場合がございます。プール入口扉のコース利用表をご確認ください。

土曜日

【9:30　OPEN】

- ＜ベビースクール＞ 9：45～11：25
- アクアアドバンス（定員36名） 11:30～12:00　山路陽子
- スイムトレーニング（定員24名） 12:20～12:50　篠原
- 13:10～ ＜キッズスクール＞ 遊泳可能コースについては ３Ｆメインフロント･男女更衣室･４Ｆプールエリアにある館内掲示をご確認ください。 キッズスクール利用コース：最大4コース ～19：30

【プール：20:50　CLOSE】
【施　設：21:00　CLOSE】

日曜日

【9:30　OPEN】

- ＜キッズスクール＞ 遊泳可能コースについては ３Ｆメインフロント･男女更衣室･４Ｆプールエリアにある館内掲示をご確認ください。 キッズスクール利用コース：最大3コース ～10:30
- アクアシェイプ（定員36名） 10:45～11:15　寺本　強
- ＜ベビースクール＞ 11:35～12:35
- 13:00～ ＜キッズスクール＞ 遊泳可能コースについては ３Ｆメインフロント･男女更衣室･ ４Ｆプールエリアにある 館内掲示をご確認ください。 キッズスクール利用コース：最大3コース ～15：35
- マスターズサークル(有料登録制) 15:45～16:45 【開催日：3/3.10.17.24】 藤田

【プール：19:50　CLOSE】
【施　設：20:00　CLOSE】

フリー遊泳日

毎月５の倍数の日は
フリー遊泳日となります。
（5.10.15.20.25.30日）

★スキル系･コンディショニング系プログラムが中止となり、その時間帯フリーでプールをご利用いただけます。
★スイムスクール･ベビースクール･キッズスクー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。

アクアプログラム参加方法

①原則、レッスン開始30分前からプールカウンターにて受付開始いたします。
　※受付開始時に他アクアプログラムご参加の方は、参加前にコーチにお声掛けください。
②台帳に名前を記入してください。（1人1枠）※ご予約はご本人様のみ

③ファン系プログラムご参加の場合は、バンドをお受け取りください。

④定員制のレッスンは定員になり次第、受付終了とさせていただきます。

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」と「応用系」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。）

＊パーソナルレッスンは事前予約制（別料金）となります。

＊スイムスクール･フィンスクール･マスターズサークルは登録制（別料金）となります。

ご参加いただいた方の間隔を十分確保するため、
定員設定、時間変更しているプログラムがございます。

奇数月	火	入門	12:50～13:10　クロール
	水	入門	11:35～11:55　平泳ぎ
	金	応用	14:10～14:30　背泳ぎ

偶数月	火	入門	12:50～13:10　背泳ぎ
	水	入門	11:35～11:55　バタフライ
	金	応用	14:10～14:30　クロール

施設利用時の注意事項･ご案内

＊プールご利用の際には必ずシャワーを浴び、お化粧は落とし貴金属類は外してください。

＊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あけましょう。
壁を背にして左側でお並びいただきますよう、ご協力をお願いいたします。

＊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。

＊フリー遊泳は皆様に快適にご利用いただくため、譲り合ってご利用ください。

＊キッズスクールの時間帯、ウォーキングコース･リラクゼーションプール･スチームサウナはご利用いただけます。

＊キッズスクールの時間帯の遊泳可能コースについては、
メインフロント･男女更衣室･プールエリアにある掲示物をご確認ください。

＊プログラム･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。

＊パーソナルレッスンまたはイベントレッスンでコースを使用する場合がございます。
利用コースについては、プールエリアにある掲示物をご確認ください。

＊冷水機はボトルに水を補充する場合のみご利用ください。直接水をお飲みいただくことはご遠慮ください。

２０２４年３月　キッズスクール中　コース制限表

火	水	木	金	土	日
遊泳コース 2コース可 10:30～12:00 ベビースクール	遊泳コース 3コース可 9:45～10:45		遊泳コース 2コース可 10:30～12:00 ベビースクール	遊泳コース 2コース可 9:45～11:25 ベビースクール	遊泳コース 1コース可 9:30～10:30
				遊泳コース 12.5mコースのみ 13:10～15:10	遊泳コース 2コース可 11:35～12:35 ベビースクール
					遊泳コース 1コース可 13:00～15:35
遊泳コース 1コース可 15:10～16:10	遊泳コース 1コース可 15:10～16:10	遊泳コース 1コース可 15:10～16:10	遊泳コース 1コース可 15:10～16:10	遊泳頂けません。 15:10～18:30	
遊泳頂けません。 16:10～18:30	遊泳頂けません。 16:10～18:30	遊泳頂けません。 16:10～18:30	遊泳頂けません。 16:10～18:30		
	遊泳コース 2コース可 18:30～20:00	遊泳コース 2コース可 18:30～19:00	遊泳コース 2コース可 18:30～19:30	遊泳コース 2コース可 18:30～19:30	

※コース利用制限は毎月変更となります。

※毎月1週目はコース制限変更の可能性がございます。予めご了承ください。

※ウォーキングコースは常にご利用いただけます。