

2019年8月/メガロス本八幡 アクアプログラムタイムスケジュール/月~木曜/8月1日(木)~

	月曜日					火曜日					水曜日					木曜日					
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
9:00	[9:00 OPEN]					[9:00 OPEN]					[9:00 OPEN]					[9:00 OPEN]					9:00
10:00	パーソナル						パーソナル				ベビースクール 9:30~10:30										10:00
10:30	【定員制】アクアダンス45 10:30~11:15 Tommy. 1~40名...2コース 41名~60名...3コース						すっきり肩腰膝 10:40-11:00 西村				1~10名 1コース ↓ 【定員制】Ai Chi Basic 10:50-11:10 細井 知子					【定員制】Liquid YOGA Latin45 10:30~11:15 尾形 蘭 1~40名...2コース 41名~60名...3コース					10:30
11:00						クロール・背泳ぎ<<入門>> 11:05-11:25 久保田					【定員制】アクアダンス45 11:15~12:00 細井 知子 1~40名...2コース 41名~60名...3コース					スイムトレーニング30 Bチームメニュー 11:40~12:10 黒瀬					11:00
11:30	倶楽部1000® 水中トレーニング会 11:30-12:00					【有料プログラム】 マスターズサークル (有料:60分) 11:30~12:30					平泳ぎ・バタフライ<<入門>> 12:10-12:30 久保田					スイムトレーニング30 Aチームメニュー 12:15~12:45 黒瀬					11:30
12:00						アクティブボール20 12:35-12:55 久保田			パーソナル		フィンスイム【定員20名】 12:35-12:55 久保田									12:00	
12:30	クロール・背泳ぎ<<応用>> 12:10-12:30 西村																			12:30	
13:00																				13:00	
13:30	パーソナル					スイムスクール 13:00~14:00 中級・上級 西村・今福					スイムスクール 13:00~14:00 初級・中級 西村・今福					スイムスクール 13:00~14:00 中級・上級 今福・秋元					13:30
14:00	パーソナル																			14:00	
14:30						【定員制】アクアダンス45 14:10~14:55 滝川 奈那 1~40名...2コース 41名~60名...3コース					【定員制】Liquid YOGA 30 14:10~14:40 網島 美智子 1~10名 1コース					パーソナル	スイム スクール 14:00~ 15:00 初級 飯高				14:30
15:00	クロール・背泳ぎ<<入門>> 14:35-14:55 西村										【定員制】アクアダンス30 14:45~15:15 網島 美智子 1~40名...2コース 41名~60名...3コース					パーソナル					15:00
15:30	スイム スクール 15:00~ 16:00 初級 西村					パーソナル									ポール ウォーキング					15:30	
16:00																				16:00	
16:30																				16:30	
17:00						キッズスクール (KIDS・Jr1・Jr2) 15:30~18:30					キッズスクール (KIDS・Jr1・Jr2) 15:30~18:30					キッズスクール (KIDS・Jr1・Jr2) 15:30~18:30				17:00	
17:30																				17:30	
18:00																				18:00	
18:30																				18:30	
19:00																				19:00	
19:30						クロール・背泳ぎ<<入門>> 19:30-19:50 飯高					クロール・背泳ぎ<<応用>> 19:30-19:50 飯高					平泳ぎ・バタフライ<<入門>> 19:30-19:50 柳下				19:30	
20:00																				20:00	
20:30						【定員制】アクアシェイプ45 20:15~21:00 福井 朱 1~40名...2コース 41名~60名...3コース					スイムスクール 20:00~ 21:00 上級 黒瀬・柳下					スイムスクール 20:00~21:00 初級・中級 柳下・今福				20:30	
21:00	【有料プログラム】 マスターズサークル (有料:60分) 20:30~21:30										パーソナル					パーソナル				21:00	
21:30																				21:30	
22:00											スイムトレーニング30 21:35~22:05 柳下(黒瀬)									22:00	
22:30																				22:30	
23:00	【プール:22:50 CLOSE】										【施設:23:00 CLOSE】										23:00

<ご案内>
スイムトレーニング30は、
どちらか片方のみ参加とさせていただきます。
(2本続けてのご参加はできません。)
◆11:40~スイトレ30
Bチームメニュー目安
距離700~900m
◆12:15~スイトレ30
Aチームメニュー目安
距離800~1000m

2019年8月/メガロス本八幡 アクアプログラムタイムスケジュール/月~木曜/8月1日(木)~

	土曜日					日曜日				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9:00	【9:00 OPEN】					【9:00 OPEN】				
9:00	キッズスイミング (Jr1・KIDS) 8:15~10:15 (31日休講)					キッズスイミング (Jr1・KIDS・KIDS) 8:15~11:15				
10:00										
10:30	ベビースイミング 10:15~11:15 (31日休講)									
11:00										
11:30										
12:00										
12:30										
13:00	パーソナル					スイムスクール 12:30~ 13:30 中級 柳下				
13:30										
14:00						スイムスクール 13:30~ 14:30 上級 秋元				
14:30	スイム スクール 14:00~ 15:00 初級 今福 (31日休講)									
15:00	パーソナル									
15:30										
16:00										
16:30										
17:00										
17:30										
18:00	キッズ スイミング (Jr2) 17:30~ 18:30 (31日休講)					キッズ スイミング (Jr2) 17:30~ 18:30				
18:30										
19:00										
19:30										
20:00										
20:30										
21:00										

8月のフリー遊泳日

【フリー遊泳日】
12日(月・祝)

- ★ファン系・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。
- ★Swimスクール(旧成人水泳教室)・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・ハイドロトーン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 プールカウンターに台帳がございます。お名前をご記入ください。
- ② レッスン開始時間になりましたら、コーチがお声掛けします。コーチルーム側コースにお集まりください。
- ③ 泳法レッスンは参加人数が、10人まで1コース、11人から2コースとなります。
- ④ ファン系(アクアピクスなど)は、原則参加人数が40人まで2コース、41人から3コースとなります。
- ⑤ 準備運動(ウォーミングアップ)は必ず行ってからのご参加をお願いいたします。

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分が過ぎた後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受付方法が異なります。
- * 成人水泳教室・倶楽部100は登録制(別料金)となります。
- * パーソナルレッスン・ハイドロトーン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

- * 必ずシャワーを浴び、お化粧・整髪料等を落とし、貴金属類は外してください(サウナのみ利用でも同様です)。
- * 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。
- * パーソナルレッスン・ハイドロトーンパーソナルレッスンは担当が週ごと変更する場合がございます。パーソナルレッスンカレンダーをご確認ください。
- * 有料イベント(パート別・スイムトレーニング60・短期教室等)に関しましては、別途POP・チラシをご確認ください。