

2020年11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/11月1日(日)～

	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					ベビースクール 9:30～10:30										10:00
10:30	1コース10名(最大3コース30名) 【定員制】アクアダンス30 10:30～11:00 Tommy.															1コース10名(最大3コース30名) 【定員制】アクアアドバンス30 10:30～11:00 尾形 蘭					10:30
11:00						スイビ スクール 10:30 ～11:30					1コース10名(最大3コース30名) 【定員制】アクアアドバンス30 11:00～11:30 細井 知子										11:00
11:30						【有料プログラム】 マスターズサークル (有料:60分) 11:30～12:30										スイムトレーニング30 山浦 11:30～12:00					11:30
12:00	スイビ スクール 11:30 ～12:30										パーソナル										12:00
12:30	すっきり肩腰膝 西村 12:35～12:55					パーソナル					平泳ぎ・バタフライ「入門」 久保田 12:35～12:55										12:30
13:00	パーソナル					スイムスクール 13:00～14:00 中級・上級					スイムスクール 13:00～14:00 初級・中級					スイムスクール 13:00～14:00 初中級・上級					13:00
13:30	パーソナル																				13:30
14:00																パーソナル					14:00
14:30	フィンスイム【定員20名】 山浦 14:10～14:30					1コース10名(最大3コース30名) 【定員制】アクアダンス30 14:20～14:50 滝川 奈那															14:30
15:00	クロール・背泳ぎ「入門」 山浦 14:35～14:55																				15:00
15:30	スイム スクール 15:00～ 16:00 初級					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					15:30
16:00																					16:00
16:30																					16:30
17:00																					17:00
17:30																					17:30
18:00																					18:00
18:30																					18:30
19:00						パーソナル										パーソナル					19:00
19:30						パーソナル															19:30
20:00											スイムスクール 20:00～ 21:00 上級					スイムスクール 20:00～21:00 初級・中級					20:00
20:30						フィンスイム【定員20名】 荘司 20:30～20:55															20:30
21:00											スイムトレーニング30 佐藤 21:00～21:30					【有料プログラム】 マスターズサークル (有料:60分) 21:00～22:00					21:00
21:30																					21:30
22:00																					22:00
22:30																					22:30
23:00	【プール:22:50 CLOSE】																				23:00

2020年11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土・日/11月1日(日)～

	金曜日	土曜日					日曜日				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9:00		【9:00 OPEN】					【9:00 OPEN】				
10:00		キッズスイミング (Jr.1・KIDS) 8:15～10:15					キッズスイミング (Jr.1・KIDS・KIDS) 8:15～11:15				
10:30		ベビースイミング 10:15～11:15					1コース10名(最大3コース30名)				
11:00							【定員制】アクアダンス30 11:30～12:00 黒澤 葉子				
11:30		1コース10名(最大3コース30名)					パーソナル				
12:00		【定員制】アクアダンス30 12:00～12:30 福井 朱					パーソナル				
12:30		パーソナル					スイムスクール 12:30～ 13:30 中級				
13:00		スイムスクール 13:00～14:00 中級・上級					スイムスクール 13:30～ 14:30 上級				
13:30		スイム スクール 14:00～ 15:00 初級					パーソナル				
14:00		平泳ぎ・バタフライ「応用」 黒瀬・飯高 15:10～15:30					パーソナル				
14:30		【定員制】Aqua ZUMBA (30分クラス) 15:35～16:05 山田 明美					キッズ 体験枠 15:30～ 16:30				
15:00	休 館 日	1コース10名(最大3コース30名)					キッズ スイミング (Jr.1) 16:30～ 17:30				
15:30		キッズ スイミング (Jr.2) 17:30～ 18:30					キッズ スイミング (Jr.2) 17:30～ 18:30				
16:00		1コース10名(最大3コース30名)									
16:30											
17:00											
17:30											
18:00											
18:30											
19:00											
19:30											
20:00											
20:30											
21:00											

11月のアクアプログラム休講日

【アクアプログラム休講日】
未定

- ★ファン系・スキル系・コンディショニング系プログラムが休講となります。有料レッスンを実施する場合がございます。
- ★スイムスクール・スイノビスクール・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・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、1コース10名（最大3コース30名定員）とさせていただきます。
※ファン系アクアは30分前より受付を開始いたします。参加バンドを配布いたします。
時間前にお並びになる場合は、冷水機より窓側に添ってお並びください。

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分が過ぎた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。
- * スイムスクール、スイノビスクールは有料制スクールとなります。
- * 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

- * 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。
- * 必ずシャワーを浴び、お化粧品・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。
- * アクアプログラムに記載のない時間帯にパーソナルレッスン、イベント等でコース制限させていただく場合があります。

【プール：19:50 CLOSE】

【プール：20:50 CLOSE】

MEGALOS