

2024年5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											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					パーソナル レッスン										【定員制】Liquid YOGA Latin 45 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						パーソナル レッスン					【定員制】アクアダンス30 11:00~11:30 細井 知子 1~40名...2コース 41名~60名...3コース										11:00	
11:30	REBONS SWIM 11:30~ 12:30 西村					【有料プログラム】 マスターズサークル (有料:60分) 11:30~12:30										REBONS SWIM 11:30~ 12:30 西村						11:30
12:00						パーソナル レッスン					スイムトレーニング30 12:00~12:30										12:00	
12:30	すっきり肩腰膝 12:35~13:55					パーソナル レッスン					クロール・背泳ぎ「入門」 12:35~12:55										12:30	
13:00	パーソナル レッスン					スイムスクール 13:00~14:00 中級:西村 上級:山浦										スイムスクール 13:00~14:00 初級:西村 中上級:池田					13:00	
13:30	パーソナル レッスン										スイムスクール 13:00~14:00 初級:西村 中級:飯高										13:30	
14:00											パーソナル レッスン					パーソナル レッスン						14:00
14:30	フィンスイム【定員20名】 14:10~14:30										パーソナル レッスン					パーソナル レッスン						14:30
15:00	平泳ぎ・バタフライ「入門」 14:35~14:55					【定員制】アクアダンス30 14:30~15:00 萬代昌弘 1~40名...2コース 41名~60名...3コース					パーソナル レッスン										15:00	
15:30	スイム スクール 15:00~ 16:00 初級:西村					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	パーソナル レッスン				16:00																	
16:30	パーソナル レッスン				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					17:00	
17:30					17:30																	
18:00					18:00																	
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					18:30	
19:00					19:00																	
19:30					19:30																	
20:00											スイムスクール 20:00~21:00 上級:飯高										20:00	
20:30											スイムスクール 20:00~21:00 初級:飯高 中上級:池田										20:30	
21:00											スイムトレーニング30 21:00~21:30										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					21:30	
22:00																					22:00	
22:30																					22:30	
23:00	【プール:22:50 CLOSE】																				23:00	

	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									
11:00											
11:30											
12:00		【定員制】アクアダンス45 11:45~12:30 福井 朱 1~40名...2コース 41名~60名...3コース					キッズ パーソナル				
12:30											
13:00		スイムスクール 12:30~13:30 初中级：山浦 上級：池田					スイムスクール 12:30~ 13:30 マスターズクラス 池田				
13:30											
14:00							スイムスクール 13:30~14:30 中級：池田 上級：飯高				
14:30											
15:00	休館日	キッズ パーソナル					パーソナル レッスン				
15:30							パーソナル レッスン				
16:00											
16:30		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											
18:00											
18:30											
19:00											
19:30											
20:00											
20:30											
21:00		【プール：20:50 CLOSE】									
							【プール：19:50 CLOSE】				

5月のアクアプログラム休講日

**1日(水) ・ 2日(木)
4日(土)**

アクアプログラム(アクア系レッスン含む)が休講となります。
ベビースイミング・キッズスイミングスクール・スイムスクール
REBONS SCHOOL・マスターズサークルが休講となります。

スクール休講・フリー遊泳日でも有料レッスン・キッズ体験会等
実施する場合がございます。ご了承ください。

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。コーナー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20名(最大3コース60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。

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。
- * スイムスクール、REBONS SWIMは有料制スクールとなります。
- * 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。
- * 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。

