3月／メガロス武蔵小金井　アクアプログラムタイムスケジュール／3月1日(金)〜

Pools: スクールプール (lanes 1–6) / メンバープール (lanes 1–3)

火 曜 日

【9:30 OPEN】

- アクティブボール 09:50〜10:10 (定員6名) 野口
- フィンスイム 10:10〜10:30 金岡
- ベビースクール 10:30〜12:05
- アクアアドバンス 12:10〜12:40 早川　陽佑
- 成人スイムスクール 13:00〜14:00 初級：野口 中級：竹辺 上級：谷
- パーソナルレッスン 14:00〜14:30 谷
- パーソナルレッスン 14:30〜15:00 高田
- <キッズスクール> キッズ 15:00〜16:10
- <キッズスクール> ジュニア1 16:00〜17:10
- <キッズスクール> ジュニア2 17:00〜18:10
- <キッズスクール> ジュニア3 18:00〜19:10
- 〈キッズスクール〉 19:00〜20:30 選手クラス
- スマイルアクアダンス 20:45〜21:15 高田　直人
- スイムトレーニング30 21:30〜22:00 谷

水 曜 日

【9:30 OPEN】

- 保育園レッスン 09:50〜11:00
- クロール・背泳ぎ（応用） 11:05〜11:25 高田
- スイムトレーニング30 11:30〜12:00 塚本
- Liquid YOGA Latin 12:10〜12:40 中桐　桃代
- アクアシェイプ 12:45〜13:15 中桐　桃代
- クロール・背泳ぎ（入門） 13:35〜13:55 高橋
- スイムトレーニング入門 14:00〜14:20 塚本
- <キッズスクール> キッズ 15:00〜16:10
- <キッズスクール> ジュニア1 16:00〜17:10
- <キッズスクール> ジュニア2 17:00〜18:10
- <キッズスクール> ジュニア3 18:00〜19:10
- 〈キッズスクール〉 19:00〜20:30 選手クラス
- 成人スイムスクール 20:30〜21:30 初中級： 上級：
- マスターズサークル（登録制） 21:30〜22:30 北舘

木 曜 日

【9:30 OPEN】

- 地域イベント または パーソナルレッスン 09:50〜11:00
- すっきり肩・膝・腰 11:15〜11:35 野口
- アクアダンス30 11:45〜12:15 高野　順子
- T - C r u s h 12:20〜12:50 塚本　大智
- 成人スイムスクール 13:00〜14:00 初級：青木 中上級：塚本
- REBORNS SWIM 野口 愛美 14:00〜15:00
- パーソナルレッスン 14:00〜14:30 竹辺
- <キッズスクール> キッズ 15:00〜16:10
- <キッズスクール> ジュニア1 16:00〜17:10
- <キッズスクール> ジュニア2 17:00〜18:10
- <キッズスクール> ジュニア3 18:00〜19:10
- 〈キッズスクール〉 19:00〜20:30 選手クラス
- フィンスイム 20:35〜20:55 高橋
- パーソナルレッスン 20:30〜21:00 北舘
- スイムトレーニング45 21:00〜21:45 北舘
- パーソナルレッスン 21:30〜22:00 高橋

金 曜 日

【9:30 OPEN】

- アクアダンス30 10:05〜10:35 坂口　典子
- ベビースクール 10:45〜12:20
- 平泳ぎ・バタフライ（応用） 12:35〜12:55 高橋
- パーソナルレッスン 12:30〜13:00 青木
- マスターズサークル（登録制） 13:00〜14:00 高橋・竹村
- <キッズスクール> キッズ 15:00〜16:10
- <キッズスクール> ジュニア1 16:00〜17:10
- <キッズスクール> ジュニア2 17:00〜18:10
- <キッズスクール> ジュニア3 18:00〜19:10
- 〈キッズスクール〉 19:00〜20:30 選手クラス
- 成人スイムスクール 20:30〜21:30 初級：高橋 中上級：高田
- スイムトレーニング30 21:35〜22:05

【プール：22:50 CLOSE】　【施　設：23:00 CLOSE】

土 曜 日

【9:30 OPEN】

- ゆっくり歩行 09:40〜10:00 谷
- ベビースクール 10:00〜11:35
- スマイルアクアダンス 11:40〜12:10 青木　大・塚本　大智(各週入替制)
- <キッズスクール> キッズ 12:30〜13:30
- <キッズスクール> キッズ 13:30〜14:30
- <キッズスクール> ジュニア1 14:30〜15:30
- <キッズスクール> ジュニア1 15:30〜16:30
- <キッズスクール> ジュニア2 16:30〜17:30
- <キッズスクール> ジュニア2 17:30〜18:30
- <キッズスクール> ジュニア3 18:30〜19:30
- スイムトレーニング30 19:45〜20:15 高田

【プール：20:50 CLOSE】
【施　設：21:00 CLOSE】

日 曜 日

【9:30 OPEN】

- <キッズスクール> ジュニア1 9：00〜10：10
- <キッズスクール> ジュニア1 10:00〜11:10
- <キッズスクール> キッズ 11:00〜12:10
- アクアダンス45 12:30〜13:15 森　裕子
- <キッズスクール> キッズ 13:30〜14:30
- キッズ パーソナルレッスン（KAICA） 13:30〜14:30
- クロール・背泳ぎ（応用） 14:35〜14:55 高田
- スイムトレーニング30 15:00〜15:30 高橋
- <キッズスクール> ジュニア1 15:30〜16:30
- キッズ パーソナルレッスン（KAICA） 15:30〜16:30
- キッズ パーソナルレッスン（KAICA） 16:30〜19:30

【プール：19:50 CLOSE】
【施　設：20:00 CLOSE】

フリー遊泳日のご案内

フリー遊泳日3月28日(木)〜3月31日(日)

アクアプログラム参加方法

①スキル系プログラムは当日台帳に氏名をご記入ください。

②レッスン開始時間にスクールプールでお待ちください。

3月は下記の丸の付いている種目を行います

★クロール・背泳ぎ（入門）／クロール・背泳ぎ（応用）

★平泳ぎ・バタフライ（応用）

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。）

＊成人水泳教室,マスターズサークルは登録制（別料金）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

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

＊レッスン開始時刻に参加者がいない場合は、クローズとなります。

＊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。

＊スクールで使用しないコースに関しては、フリーでの遊泳が可能となります。

＊イベント実施などによりスケジュール変更、中止になる場合がございます。

お知らせ

スタジオ・アクアプログラムの実施は感染拡大予防対策のため、
以下のように調整させていただきます。

*ファン系プログラムは1.5m感覚で距離を空けてご参加ください。

※政府の方針に伴い、マスクの着用に関しては任意となっておりますが、会話の際は他のお客様へのご配慮をお願い申し上げます。

※恐れながら、4月より大幅にプログラムが改定する可能性があります。ただいまスケジュールの調整中です。確定次第、告知いたします。

**アクアプログラムは
参加人数により使用コース数が変更になる場合がございます。
予めご了承くださいますよう、ご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。**