

2020年11月/メガロス立川【北館・南館】アクアプログラムタイムスケジュール/月曜日～木曜日/11月1日(日)～

	月曜日					火曜日						水曜日						木曜日												
	北館		南館			北館			南館			北館			南館			北館			南館									
	背泳ぎ		パーソナルレッスン受付中			パーソナルレッスン受付中			休館日			背泳ぎ・平泳ぎ			バタフライ			背泳ぎ			パーソナルレッスン受付中									
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	
7:00	[7:00 OPEN]					[7:00 OPEN]						[7:00 OPEN]						[7:00 OPEN]												
7:30																														
8:30																														
9:00						[9:00 OPEN]												[9:00 OPEN]												
9:30																														
10:00																														
10:30																														
11:00	パーソナル レッスン 10:30～11:00 川田 麗海																													
11:30	スイムスクール 中級 11:00～ 12:00 川田 麗海 (有料登録制)																													
12:00																														
12:30	フインスイム 12:10～12:30 新井 肇																													
13:00																														
13:30	スイムスクール 初級 13:00～ 14:00 津久井 裕子 (有料登録制)																													
14:00																														
14:30	スマイルアクアダンス 14:15～14:45 川田 麗海																													
15:00																														
15:30																														
16:00	<キッズスクール> KIDS 15:30～16:30																													
16:30	<キッズスクール> Jr1 16:30～17:30																													
17:00	<キッズスクール> Jr2 17:30～18:30																													
17:30																														
18:00																														
18:30	片付け 18:30～18:40					片付け 18:30～18:40						片付け 18:30～18:40						片付け 18:30～18:40							片付け 18:30～18:40					
19:00																														
19:30																														
20:00																														
20:30																														
21:00																														
21:30																														
22:00																														
22:30																														
23:00																														
0:00	[プール: 23:50 CLOSE] [施設: 24:00 CLOSE]					[プール: 23:50 CLOSE] [施設: 24:00 CLOSE]						[プール: 23:50 CLOSE] [施設: 24:00 CLOSE]						[プール: 23:50 CLOSE] [施設: 24:00 CLOSE]							[プール: 23:50 CLOSE] [施設: 24:00 CLOSE]					

休館日

定員20名

定員48名

定員36名

定員36名

定員36名

定員36名

定員36名

定員48名

時間変更  
定員36名

定員36名

時間変更  
定員36名

定員36名

定員48名

定員36名

定員48名

定員36名

定員48名

定員36名

定員36名

定員36名

2020年11月/メガロス立川【北館・南館】アクアプログラムタイムスケジュール/金曜日～日曜日/11月1日(日)～

	金曜日					土曜日					日曜日																		
	北館		南館			北館		南館			北館		南館																
	休館日		バタフライ			パーソナルレッスン受付中		フィンスクール体験受付中			パーソナルレッスン受付中		フィンスクール体験受付中																
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
7:00																													
7:30																													
8:00																													
8:30																													
9:00																													
9:30																													
10:00																													
10:30																													
11:00																													
11:30																													
12:00																													
12:30																													
13:00																													
13:30																													
14:00																													
14:30																													
15:00																													
15:30																													
16:00																													
16:30																													
17:00																													
17:30																													
18:00																													
18:30																													
19:00																													
19:30																													
20:00																													
20:30																													
21:00																													
21:30																													
22:00																													
22:30																													
23:00																													
0:00																													

休館日

**11月のフリー遊泳日**  
 北館：毎月0のつく日  
 南館：毎月5のつく日

**北館：11月10日(火)・30日(月)**  
**南館：11月 5日(木)・15日(日)・25日(水)**

★泳法・コンディショニングシリーズの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・フィンスクール・マスターズサークル・キッズスクール・ベビー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・ハイドロトーンパーソナル、キッズパーソナルレッスンは通常通り実施いたします。  
 ★ダンス系プログラムは通常通り実施いたします。  
 ※スマイルアクアダンス・T-Crush・HIITシリーズ及びアクティブボールは体調となります。  
 ★イベント開催によりレーンを使用させていただく場合がございます。予めご了承ください。

**アクアプログラム参加方法**

- ①レッスン開始1時間前より受付いたします。
- ②アクアプログラム参加者台帳にお名前をご記入ください。
- ③参加者台帳、日付欄にチェックをしてください。
- ④レッスン開始前までに準備運動・脈の確認・ウォーミングアップを行ってください。
- ⑤開始時間になりましたらレーンにお集まりください。

**アクアプログラム参加時の注意事項・ご案内**

★皆様の体力・泳力のより良い向上のためにも、同種目での「入門プログラム」と「応用プログラム」併せてのご参加はご遠慮いただいております。「スイムトレーニング（入門）」と「スイムトレーニング」のご参加に関しても同様です。  
 ＊アクアプログラムに参加される場合は、プールカウンターにて受付が必要となります。（レッスン開始の1時間前より受付開始）（アクアミットはレッスン開始15分前にご用意いたします）  
 ＊レッスン開始5分以降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。  
 ＊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。  
 ＊スイムスクール・フィンスクール・マスターズサークル、スイニピスクールは有料登録制（別料金）となります。  
 ＊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キャスト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・ハイドロトーンパーソナルは事前予約制（別料金）となります。

**施設利用時の注意事項・ご案内**

＊プールエリアご利用の際は必ずシャワーを浴び、お化粧を落とし、貴金属類は外してください。（時計も含む）  
 但し、ゴム・布製の物は着用可能です。（ウォーキングやリラクゼーションプールのみ利用でも同様）  
 ＊すべてのタイプの水着での利用が可能です。  
 ＊水分補給はこまめに行いましょう。  
 ＊ご案内しておりますコース帯はプールの利用状況により変更する場合があります。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予約方法**

＊プールカウンターにて受付いたします。  
 ＊前月20日から、翌月分のご予約ができます。（20日が休館日の場合は翌営業日から）  
 ＊おひとり様最大4枠まで。（北館・南館それぞれ2枠まで）  
 ＊各館において、予約を全て消化後、新たに2枠まで予約ができます。  
 ＊申込用紙兼入金用紙をお渡しいたしますので、メインフロントにてご入金をお願いいたします。

**マスターズサークル・スイムトレーニング時のコース帯について**

＊マスターズサークル・スイムトレーニングのレッスンにおいて、安全面を考慮するため少人数でもレーンを拡大してレッスンを行う場合がございます。予めご了承ください。

**北館・月曜日 14:15～14:45 川田コーチアクアレッスンについて**

11月 **スマイルアクアダンス30**  
 12月・2021年1月 **T-Crush**  
 2月・3月 **スマイルアクアダンス30**

種目をよくご確認の上、奮ってご参加くださいますよう  
 宜しくお願いいたします。

10月から引き続きのご案内

【アクアプログラムについて】  
 密集・密接回避の一環として、アクアプログラムに変更がございます。45分のダンス系レッスンは30分へ時間短縮をし、定員を設けさせていただきます。一部の泳法レッスン・パーソナルレッスン・各種有料スクール・マスターズサークル・キッズスイミング・ベビースイミングのみの開催となります。

【プール利用時のお願い】  
 プール利用時は、飛沫感染抑制のため、極力会話はお控えください。  
 また、ソーシャルディスタンスにご配慮いただき“3密”に気を付けてご利用ください。  
 その他、何かございましたらお近くのプールガードへお申し付けください。

ゲストの皆様へ  
 メガロスは感染予防対策を徹底して行い、『安心・安全』をお届けいたします。  
 また、運動される際は急激な運動は控えていただき、徐々に体を慣らしていきましょう。

皆様の“日常”が少しずつ戻るよう、キャスト一同サポートさせていただきます。