

2021年7月/メガロス綱島 アクアプログラムタイムスケジュール/月曜日~木曜日

	月曜日						火曜日						水曜日						木曜日						
	スクールプール						スクールプール						スクールプール						スクールプール						
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	
9:00	[9:00 OPEN]						[9:00 OPEN]						[9:00 OPEN]						[9:00 OPEN]						9:00
9:30																									9:30
10:00																									10:00
10:30	<有料> 成人水泳教室 (初級) 澤山 (中級) 多田						☆アカダンス 10:00~10:30 【定員36名】 米田幹子						<有料> 成人水泳教室 (初級) 多田 (上級) 篠田						<有料> パーソナルレッスン 10:00~10:30 多田						10:30
11:00																									11:00
11:30	◇すっきり肩腰膝 11:05~11:25 多田						<ベビースクール>						☆アカダンス 11:05~11:35 【定員36名】 鈴木裕美						◇クロール・背泳ぎ(入門) 10:35~10:55 澤山						11:30
12:00																									12:00
12:30	☆スマイルアーマー&5up 11:30~12:00 【定員24名】 多田 美穂						◇平泳ぎ・バタフライ(入門) 12:30~12:50 篠田						<有料イベント> マスターズサークル 12:00~13:00 篠田 涼						◇フィンスイム 11:00~11:20 多田						12:30
13:00																									13:00
13:30	◇平泳ぎ・バタフライ(応用) 12:30~12:50 高木						<有料> 成人水泳教室 (中級) 澤山 (上級) 荒田						◇クロール・背泳ぎ(応用) 13:05~13:25 石原						<有料イベント> プレミアムレッスン 【初級】 11:30~12:30 遠藤(牧)						13:30
14:00																									14:00
14:30	◇スイムトレーニング 13:00~13:30 篠田 涼						<キッズスクール> キッズBB						◇フィンスイム 13:30~13:50 種田						<有料イベント> プレミアムレッスン 【中級・上級】 12:30~13:30 遠藤(牧)						14:30
15:00																									15:00
15:30	<キッズスクール> キッズB						<キッズスクール> キッズBB						☆Ai Chi Basic 【定員36名】 13:55~14:15 山本 恵子						☆アカダンス 14:20~14:50 【定員36名】 山本 恵子						15:30
16:00																									16:00
16:30	<キッズスクール> キッズB						<キッズスクール> キッズB						<キッズスクール> キッズB						<キッズスクール> キッズB						16:30
17:00																									17:00
17:30	<キッズスクール> ジュニアC						<キッズスクール> ジュニアC						<キッズスクール> ジュニアC						<キッズスクール> ジュニアC						17:30
18:00																									18:00
18:30	<キッズスクール> ジュニアD						<キッズスクール> ジュニアD						<キッズスクール> ジュニアD						<キッズスクール> ジュニアD						18:30
19:00																									19:00
19:30	<キッズスクール> ジュニアF						<キッズスクール> ジュニアF						<キッズスクール> ジュニアF						<キッズスクール> ジュニアF						19:30
20:00																									20:00
20:30	◇平泳ぎ・バタフライ(応用) 20:10~20:30 篠田						<有料> Kaika 19:00~ 20:00						<有料> 成人水泳教室 (中級) 荒田						<有料> パーソナルレッスン 19:30~20:00 荒田						20:30
21:00																									21:00
21:30	◇フィンスイム 20:10~20:30 荒田						<有料> 成人水泳教室 (中級) 荒田						<有料> 成人水泳教室 (上級) 幸田						◇スイムトレーニング 21:00~21:30 荒田 拓也						21:30
22:00																									22:00
22:30	◇スイムトレーニング 21:00~21:30 篠田 涼						<有料> パーソナルレッスン 21:10~21:40 荒田						◇クロール・背泳ぎ(入門) 21:05~21:25 荒田						<有料> パーソナルレッスン 19:30~20:00 荒田						22:30
23:00																									23:00
【プール: 22:50 CLOSE】												【施設: 23:00 CLOSE】												23:00	

2021年7月/メカロス綱島 アクアプログラムタイムスケジュール/土曜日・日曜日

	土曜日						日曜日						
	スクールプール						スクールプール						
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	
9:00	[9:00 OPEN]						[9:00 OPEN]						
9:30													
10:00	☆アクアシェイプ 10:00~10:30 【定員36名】 石川由美子												
10:30							<有料> パーソナルレッスン 10:30~11:00 篠田						
11:00	<ペビースクール>						◇平泳ぎ・バタフライ(入門) 11:00~11:20 篠田						
11:30	<ペビースクール>						☆スマイルアクアマーチ&ラン 11:25~11:55 【定員24名】 篠田 涼						
12:00	<ペビースクール>						<有料> 成人水泳教室 (中級) 荒田 (上級) 篠田						
12:30	<ペビースクール>						<有料イベント> マスターズサークル 13:00~14:00 荒田 拓也						
13:00	<キッズスクール> キッズCC						◇フィンスイム 14:05~14:25 荒田						
13:30	<キッズスクール> キッズCC						<有料> Kaika 16:30~ 17:30						
14:00	<キッズスクール> キッズBB						<有料> Kaika 16:30~ 17:30						
14:30	<キッズスクール> キッズBB						<有料> Kaika 16:30~ 17:30						
15:00	<キッズスクール> キッズB						<有料> Kaika 16:30~ 17:30						
15:30	<キッズスクール> キッズB						<有料> Kaika 16:30~ 17:30						
16:00	<キッズスクール> ジュニアC						<有料> Kaika 16:30~ 17:30						
16:30	<キッズスクール> ジュニアC						<有料> Kaika 16:30~ 17:30						
17:00	<キッズスクール> ジュニアD						<有料> Kaika 16:30~ 17:30						
17:30	<キッズスクール> ジュニアD						<有料> Kaika 16:30~ 17:30						
18:00													
18:30													
19:00													
19:30													
20:00							【プール: 19:50 CLOSE】 【施設: 20:00 CLOSE】						
20:30													
21:00	【プール: 20:50 CLOSE】 【施設: 21:00 CLOSE】												

重要なお知らせ

新型コロナウイルス感染予防のため7月アクアプログラムを下記のようにご対応させていただきます。

【ファン系は☆表示】 定員60名⇒36名に変更
アクアダンス、アクアシェイプ、Ai Chi Basic
スマイルアクアダンス、スマイルアクアマーチ&ラン
 ※プログラム開始1時間前より参加者カードを配布いたします。

【スキル系は◇表示】 定員なし ⇒ 20名~30名に変更
 ※1コース10名を目安に定員を設定しております。
入門クラス、応用クラス、フィンスイム、すっきり肩・腰・膝
スイムトレーニング
30分以下のレッスン ⇒ 変更なし
45分レッスン ⇒ 30分へ変更
 ★プログラム開始1時間前よりプールカウンターに受付いたします。
 ※急な休講・変更がある場合がございます。
 皆様には大変ご迷惑をお掛けいたしますが、
 ご理解とご協力をお願い申し上げます。

7月のフリー遊泳日

7月10日(土)

7月20日(火)

- ★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。
- ★成人水泳教室・キッズ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は通常通り実施いたします。

アクアプログラム参加時の注意事項・ご案内

- * 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。
- * 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。
- * 成人水泳教室(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。受付はフロントにておこなっております。
- * レッスン開始後5分が過ぎてもレッスンのご参加及び途中退場は安全管理上ご遠慮ください。

施設利用時の注意事項・ご案内

- * 担当者の変更がある場合があります。予めご了承ください。
- * 身体の水けを拭き取る為のタオルをご用意ください。
- * プールエリア内への電子機器の持ち込み、ご使用はご遠慮頂いております。
- * プール水槽内をご利用の際は、必ずキャップをご着用ください。
- * ウォーキングエリア、ジャグジー、マッサージプールはメガネ・時計は可。
(破損した場合はお客さま負担になりますので予めご了承ください。)
- * お化粧・整髪料・汗等を落とす為に、必ず頭からシャワーを浴びてください。
水質維持にご協力お願い致します。
- * ご案内しているコース帯は参加人数により変更する場合があります。予めご了承ください。
- * 安全管理上、お声をかけさせていただく場合がございます。予めご了承ください。