

# 2024年5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						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	<有料> スイムスクール (初級) 塚本 (中級) 西潟						☆アクアダンス 10:05~10:35 【定員50名】 米田 幹子						<有料> スイムスクール (初級) 仲 (上級) 高木						<有料> パーソナルレッスン 10:00~10:30 西潟						10:00						
10:30																									10:30						
11:00	<有料> パーソナルレッスン 11:00~11:30 仲						<有料> パーソナルレッスン 11:00~11:30 西潟						☆アクアダンス 11:05~11:35 【定員50名】 田中 ひとみ						<有料> REBORNS SWIM 西潟						11:00						
11:30																									11:30						
12:00	☆T-crush 11:35~12:05 【定員50名】 塚本						<有料> パーソナルレッスン 12:00~12:30 仲						<有料> パーソナルレッスン 12:00~12:30 西潟						◇平泳ぎ・バタフライ(入門) 11:35~11:55						12:00						
12:30																									12:30						
13:00	<有料> REBORNS SWIM 仲						<有料> パーソナルレッスン 12:10~12:40 秋山						<有料> パーソナルレッスン 12:40~13:10 塚本						<有料> スイムスクール (中級) 塚本 (上級) 仲						<有料イベント> マスターズサークル 12:00~13:00						13:00
13:30																															13:30
14:00	◇スイムトレーニング 13:10~13:40						<有料> パーソナルレッスン 13:10~13:40 塚本						◇クロール・背泳ぎ(応用) 13:15~13:35						◇フィンスイム 12:00~12:20						14:00						
14:30																									14:30						
15:00	<キッズスクール> キッズBB 2コース						<キッズスクール> キッズBB 2コース						<キッズスクール> キッズBB 2コース						<有料イベント> プレミアムレッスン 【中級・上級】 12:30~13:30 逸藤						15:00						
15:30																									15:30						
16:00	<キッズスクール> キッズB 2コース						<キッズスクール> キッズB 2コース						<キッズスクール> キッズB 3コース						☆アクアダンス 14:00~14:30 【定員 50名】 山本 恵子						16:00						
16:30																									16:30						
17:00	<キッズスクール> ジュニアC 3コース						<キッズスクール> ジュニアC 3コース						<キッズスクール> ジュニアC 4コース						<キッズスクール> ジュニアC 3コース						17:00						
17:30																									17:30						
18:00	<キッズスクール> ジュニアD 4コース						<キッズスクール> ジュニアD 4コース						<キッズスクール> ジュニアD 4コース						<キッズスクール> ジュニアD 3コース						18:00						
18:30																									18:30						
19:00	<キッズスクール> ジュニアF 3コース						<キッズスクール> ジュニアF 3コース						<キッズスクール> ジュニアF 3コース						<キッズスクール> ジュニアF 3コース						19:00						
19:30																									19:30						
20:00	<有料> KAICA SEICA 19:00~ 20:00						<有料> KAICA SEICA 19:00~ 20:00						<有料> スイム スクール (中級) 久保田						<有料> スイム スクール (上級) 久保田						20:00						
20:30																									20:30						
21:00	◇スイムトレーニング 21:00~21:30						<有料> スイム スクール (中級) 久保田						<有料> スイム スクール (上級) 久保田						◇スイムトレーニング 21:00~21:30						21:00						
21:30																									21:30						
22:00																									22:00						
22:30																									22:30						
23:00	【プール : 22:50 CLOSE】												【施設 : 23:00 CLOSE】												23:00						

4・5月 T-Crush  
6・7月 アクアダンス

T-Crushとは  
音楽に合わせてパンチ！  
キック!効率よくダイエット、  
とにかくストレスを発散したい  
方におすすめです！

2024年5月／メガロス綱島 アクアプログラムタイムスケジュール

	土曜日						日曜日						
	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							<キッズスクール> ジュニアD 3コース						
10:00							<キッズスクール> ジュニアC 3コース						
10:30	☆アクアシエイブ 10:05～10:35 【定員50名】 石川由美子												
11:00	<ベビースクール> 4コース						<キッズスクール> キッズB 3コース						
11:30													
12:00							<有料> スイムスクール (中級) 高木 (上級) 佐藤						
12:30													
13:00	<キッズスクール> ジュニアCC 3コース						<有料> スイムスクール (マスターズ) 西潟 13:00～14:00						
13:30													
14:00	<キッズスクール> キッズBB 3コース						◇フィンスイム 14:05～14:25						
14:30													
15:00							<有料> パーソナルレッスン 14:25～14:55 久保田						
15:30													
16:00	<キッズスクール> ジュニアC 3コース						<キッズスクール> キッズB 2コース						
16:30													
17:00	<キッズスクール> ジュニアD 4コース						<有料> KAICA SEICA 15:00～ 16:00						
17:30													
18:00	<有料> キッズ パーソナルレッスン 18:00～18:30 塚本						<有料> キッズ パーソナルレッスン 17:00～17:30 久保田						
18:30													
19:00							<有料> KAICA SEICA 16:30～ 17:30						
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】												

施設利用時の注意事項・ご案内

- \* プールに入る際は必ず頭からシャワーを浴び、お化粧品や整髪料、汗をよく落としてからてご入水ください。水質維持にご協力をお願いいたします。
- \* 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・時計を着用ご利用いただけます。  
(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。)
- \* 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。
- \* 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。

5月のフリー遊泳日

5月20日(月)

5月30日(木)

- ★ 無料プログラムが中止となります。
- ★ スイムスクール・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、速やか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。  
\* スイムスクールは(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。
- \* 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。