

2020年11月メガロス大和 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		土曜日		日曜日												
	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		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
8:30	[8:30 OPEN]		[8:30 OPEN]		[8:30 OPEN]		[8:30 OPEN]		[8:30 OPEN]		[8:30 OPEN]												
9:00																							
9:30							アクアダンス 9:20~9:50 通藤 貴大		スマイルアクアダンス 9:30~10:00 末高 紗希														
10:00																							
10:30	水泳野 10:05~10:25						<キッズスクール> KIDS 9:55~		キッズスクール 10:10~10:30														
11:00	アクアシェイプ 10:30~11:00 山本 恵子																						
11:30							クローラ-指導者/入門 11:05~11:25																
12:00							アロム 11:30~11:50																
12:30	マスターズサークル (有料登録制) 12:00~13:00						アクアシェイプ 12:20~12:50 中村 久美子		キッズスクール 12:00~12:30 萬代 昌弘														
13:00																							
13:30	スイムスクール (有料登録制) 13:00~14:00						スイムトレーニング 13:00~13:30		スイムスクール (有料登録制) 13:00~14:00														
14:00								スィビ (有料登録制) 13:00~															
14:30																							
15:00	<キッズスクール> KIDS 14:45~ KIDS 14:55~						<キッズスクール> KIDS 14:55~		<キッズスクール> KIDS 14:45~ KIDS 14:55~														
15:30																							
16:00	<キッズスクール> Jr.1 16:00~						<キッズスクール> Jr.1 16:00~		<キッズスクール> Jr.1 16:00~														
16:30																							
17:00	<キッズスクール> Jr.2 17:00~						<キッズスクール> Jr.2 17:00~		<キッズスクール> Jr.2 17:00~														
17:30																							
18:00	選手クラス 18:00~						選手クラス 18:00~		選手クラス 18:00~														
18:30																							
19:00	スイムスクール (有料登録制) 19:30~20:30																						
19:30																							
20:00																							
20:30							スイムトレーニング 20:15~20:45		スイムスクール (有料登録制) 19:30~20:30														
21:00																							
21:30																							
22:00																							
22:30																							
23:00	[プール: 22:50 CLOSE] [施設: 23:00 CLOSE]																						

**11月のフリー遊泳日**

14日(土) アクアあり  
18日(水) アクアあり  
23日(月・祝) アクアなし

**アクアプログラム参加方法**

① プールカウンターにてプログラム台帳にお名前をご記入ください。(アクアピクス参加時をご記入ください)  
 ※プログラム実施時はコース当りの人数を12名以内と設定いたします。  
 ※アクアピクスの定員は先着の6名とさせていただきます。  
 (レッスン開始30分前よりカウンターにて台帳受付開始)  
 ② 開始時間になりましたら、プールサイドまでお越しください。

**アクアプログラム参加時の注意事項・ご案内**

- \* 同種目で「入門プログラム」と「応用プログラム」併せてのご参加はご遠慮ください。
- \* レッスン開始後、5分過ぎた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、早急に近隣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申し込まれた受付方法が異なります。
- \* スイムスクール・スィビ・マスターズサークルは登録制(別料金)となります。
- \* ボールウォーキング・パーソナルレッスン(ハイドロトーンを含む)は事前にメインフロントにて空き枠をご確認の上、ご入金後ご参加ください。
- \* レッスン担当コーチは変更になる場合があります。予めご了承ください。

**施設利用時の注意事項・ご案内**

- \* プールご利用前・トイレご利用後には必ずシャワーを浴びていただきますようご協力をお願いいたします。
- 尚、プールご利用の際はお化粧品・整髪料は落としい、貴金属類は外していただきますようご協力ください。
- \* ご案内しておりますコース等はプール利用状況により変更する場合がございます。
- \* 祝祭日は10:30以前・19:00以降のレッスンは休講となります。