

2020年10月／メガロス横浜天王町 アクアプログラムタイムスケジュール (確定版) ／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			メンバープール			スクールプール			メンバープール			スクールプール			メンバープール			スクールプール			メンバープール		
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
8:30	[8:30 OPEN]						[8:30 OPEN]						[8:30 OPEN]						[8:30 OPEN]					
9:00							ウォーキング コース 8:30～ 9:55						ウォーキング コース 8:30～ 9:25											
9:30												スイビ (有料 登録制)												
10:00												9:30 ～ 10:30						<キッズスクール> キッズクラス 9:45～10:45						
10:30	水中歩行 10:15～10:35 高橋						アクアエイブ30 10:00～10:30 田中 ひとみ																	
11:00												アクアダンス30 10:30～11:00 鈴木 隼人												
11:30	アクアアドバンス30 11:05～11:35 石川 由美子						ベビースクール 11:00～12:00					クロール・背泳ぎ (入門) 11:20～11:40 鈴木	クロール・背泳ぎ (応用) 11:20～11:40 鈴木					ベビースクール 11:00～12:00						
12:00	クロール・背泳ぎ (入門) 12:00～12:20 吉田						スイムトレーニング 12:00～12:30 鈴木					スイムトレーニング (入門) 11:40～12:00 宮城	スイムトレーニング (応用) 11:40～12:00 宮城	フィンスイム 12:05～12:25 四家					スイムトレーニング 12:00～12:30 四家					
12:30	スイムスクール (有料登録制) 12:30～13:30 初中級・上級 及川・高橋						スイムスクール (有料登録制) 12:30～13:30 初級・中級・上級 鈴木・及川・高橋					スイムスクール (有料登録制) 12:30～13:30 初級・中級・上級 宮城・及川・四家					スイムスクール (有料登録制) 12:30～13:30 初級・中級・上級 四家・吉田・鈴木							
13:30	フィンスイム 13:35～13:55 高橋						クロール・背泳ぎ (入門) 13:35～13:55 鈴木	クロール・背泳ぎ (応用) 13:35～13:55 及川				PL (有料) 上原	PL (有料) 鈴木	PL (有料) 四家				<キッズスクール> キッズクラス						
14:00							PL (有料) 吉田												<キッズスクール> キッズクラス					
14:30																			<キッズスクール> キッズクラス					
15:00	<キッズスクール> キッズクラス						<キッズスクール> キッズクラス						<キッズスクール> キッズクラス											
15:30	<キッズスクール> キッズクラス						<キッズスクール> キッズクラス						<キッズスクール> キッズクラス											
16:00	<キッズスクール> ジュニア1						<キッズスクール> ジュニア1						<キッズスクール> ジュニア1											
16:30	<キッズスクール> ジュニア1						<キッズスクール> ジュニア1						<キッズスクール> ジュニア1											
17:00	<キッズスクール> ジュニア2						<キッズスクール> ジュニア2						<キッズスクール> ジュニア2											
17:30	<キッズスクール> ジュニア2						<キッズスクール> ジュニア2						<キッズスクール> ジュニア2											
18:00	<キッズスクール> ジュニア3						<キッズスクール> ジュニア3						<キッズスクール> ジュニア3											
18:30	<キッズスクール> ジュニア3						<キッズスクール> ジュニア3						<キッズスクール> ジュニア3											
19:00												スイムスクール (有料登録制) 19:00～20:00 初中級・中上級 宮城・高橋				PL (有料) 上原								
19:30															スイムスクール (有料登録制) 19:30～20:30 初級・中級・上級 宮城・四家・鈴木									
20:00							トライアスロンスクール (有料登録制) 19:30～20:45					フィンスイム 20:05～20:25 高山	PL (有料) 四家											
20:30											クロール・背泳ぎ (応用) 20:30～20:50 高山				PL (有料) 宮城									
21:00	スイムトレーニング 21:00～21:30 四家						スイムトレーニング 21:00～21:30 四家																	
21:30											マスターズサークル (有料登録制) 21:15～22:15 四家													
22:00																								
22:30																								
23:00	【プール：22:50 CLOSE】						【施設：23:00 CLOSE】						【施設：23:00 CLOSE】											

2020年10月／メガロス横浜天王町 アクアプログラムタイムスケジュール（確定版）／土曜日・日曜日

	土曜日						日曜日					
	スクールプール			メンバープール			スクールプール			メンバープール		
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
8:30	【8:30 OPEN】						【8:30 OPEN】					
9:00												
9:30	＜キッズスクール＞ キッズクラス						＜キッズスクール＞ ジュニア2					
10:00	＜キッズスクール＞ キッズクラス						＜キッズスクール＞ ジュニア1					
10:30	＜キッズスクール＞ キッズクラス						＜キッズスクール＞ ジュニア1					
11:00	ベビースクール 10:30～ 11:30						＜キッズスクール＞ キッズクラス					
11:30	マスタースサークル (有料登録制) 11:30～12:30 鈴木						＜キッズスクール＞ キッズクラス					
12:00	マスタースサークル (有料登録制) 11:30～12:30 鈴木						＜キッズスクール＞ キッズクラス					
12:30	＜キッズスクール＞ ジュニア2						＜キッズスクール＞ キッズクラス					
13:00	＜キッズスクール＞ ジュニア2						ファミリー遊泳 13:00～14:00			子ども PL (有料)		
13:30	＜キッズスクール＞ キッズクラス						ファミリー遊泳 13:00～14:00			子ども PL (有料)		
14:00	＜キッズスクール＞ キッズクラス						HIT AQUA10					
14:30	＜キッズスクール＞ キッズクラス						クローラ-特設車 (入門) 14:20～14:40 高橋					
15:00	＜キッズスクール＞ キッズクラス						早泳者-バタフライ (応用) 14:40～15:00 高橋					
15:30	＜キッズスクール＞ ジュニア1						スイムトレーニング 15:00～15:30 高橋					
16:00	＜キッズスクール＞ ジュニア1						PL (百円) 高橋			子ども PL (有料)		
16:30	＜キッズスクール＞ ジュニア2						PL (百円) 高橋					
17:00	＜キッズスクール＞ ジュニア2						PL (百円) 高橋					
17:30	＜キッズスクール＞ ジュニア3						PL (百円) 高橋					
18:00	＜キッズスクール＞ ジュニア3						PL (百円) 高橋					
18:30							PL (百円) 高橋					
19:00							PL (百円) 高橋					
19:30							PL (百円) 高橋					
20:00							PL (百円) 高橋					
20:30							PL (百円) 高橋					
21:00	【プール：20:50 CLOSE】 【施設：21:00 CLOSE】						PL (百円) 高橋					

**フリー遊泳日**

・10月12日（月）  
・10月20日（火）  
・10月25日（日）

\* 無料プログラム(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。☆印をご確認ください。  
\* 有料プログラム(成人水泳教室・ベビースクール・キッズスクール・マスタースサークル・パーソナルレッスン・ハイドロトン・パーソナル)は通常通り実施いたします。  
\* アクア30分プログラムは通常通り実施いたします。

**アクアプログラム参加方法**

- ① プールカウンターにて台帳にお名前を記入し、事前受付を行います。(ファン系(アクア)・有料プログラムは除く)  
※2回目以降のご参加は、レ点チェックになります
- ② レッスン前後の準備運動、水分補給は十分に行い、脈・血圧を確認し、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、無理をせずレッスンのご参加をお控えください
- ③ レッスン開始時間になりましたらスクールプールにお集まりください
- ④ レッスン開始5分過ぎからのレッスンへのご参加は安全管理上ご遠慮ください

**【重要】アクアダンスにご参加の皆様へ**

2020年4月1日（水）よりコロナ感染対策により、定員を設定させていただきます。  
皆様にはご迷惑をお掛けいたしますがご理解・ご協力をお願いいたします。

受付方法：レッスン開始25分前に整理券をお配りいたします。  
※定員に達した場合はレッスンにご参加できませんので予めご了承ください。

**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5分が過ぎて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。)
- \* 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。
- \* スイムスクール・マスタースサークルは登録制(別料金)となります。
- \* パーソナルレッスン、ハイドロトンは事前予約制(別料金)となります。  
2階メインフロントまたはお電話にてご予約ください
- \* 泳法レッスンは各月で種目を交代いたします。1ヶ月1クールレッスンとなります。

**施設利用時の注意事項・ご案内**

- \* 運動中は鍵を身に付けてください。
- \* プールに入る前、トイレ使用后、ミストサウナご利用後は、必ずシャワーを浴びてから施設をご利用ください。
- \* 日焼け止め、お化粧品、アクセサリー、整髪剤はプール、ジャグジーに入る前に落としてください。
- \* プールコース内は右側通行です。譲り合って、ご利用をお願いいたします。
- \* 祝祭日は、プール利用が19:50までとなります。

**パーソナルレッスン受付について**

**10月パーソナル受付開始日**  
**9月20日（日）より受付開始**  
来館受付時間11:00～  
電話受付時間11:30～

- \* ご予約は最大2レッスンまでとなります。1レッスン受講後に新たにレッスンを予約することができます。
- \* 料金：泳法3,300円(税込)・ハイドロ4,455円(税込)
- \* 1レッスンに複数名で参加する場合は、1名ごとに上記料金の入金が必要です。
- \* ご予約後のキャンセルは前日の営業終了まで可能です。(電話可)