

**【確定版】 2024年4月・5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 / 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	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
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～ 9:55																				
9:30																																		
10:00									アクアシェイプ30 10:00～10:30 田中 ひとみ					アクアダンス30 10:00～10:30 遠藤 亜紀子									幼稚園 9:45～10:45											
10:30																																		
11:00													リボーンズ スクール (有料登録制) 10:30～11:30 横山																					
11:30	アクアアドバンス30 11:00～11:30 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) 11:35～11:55 横山	クロール・背泳ぎ (応用) 11:35～11:55 栗栖									ベビースクール 11:00～12:00										
12:00	リボーンズ スクール (有料登録制) 11:30～ 12:30 鈴木								平泳ぎ・バタフライ (入門) 12:05～12:25 石高	平泳ぎ・バタフライ (応用) 12:05～12:25 横山					スイムトレーニング30 12:00～12:30 栗栖	フィンスイム 12:05～12:25 及川					スイムトレーニング30 12:00～12:30 横山													
12:30	スイムスクール (有料登録制) 12:30～13:30								スイムスクール (有料登録制) 12:30～13:30					スイムスクール (有料登録制) 12:30～13:30					スイムスクール (有料登録制) 12:30～13:30					スイムスクール (有料登録制) 12:30～13:30										
13:00	初級 : 鈴木 上級 : 高橋								初級 : 栗栖 中級 : 及川 上級 : 横山					初級 : 及川 上級 : 栗栖					初級 : 石高 中級 : 横山 上級 : 鈴木															
13:30	PL (有料) 鈴木	PL (有料) 高橋	PL (有料) 石高					PL (有料) 横山					PL (有料) 栗栖	PL (有料) 横山									PL (有料) 鈴木	PL (有料) 横山										
14:00	PL (有料) 高橋												PL (有料) 栗栖									<キッズスクール> キッズクラス												
14:30																																		
15:00																																		
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					<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																																		
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					<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																																		
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					<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																																		
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					<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																																		
19:30													スイムスクール (有料登録制) 19:00～20:00									スイムスクール (有料登録制) 19:30～20:30												
20:00									トライアスロンスクール (有料登録制) 19:30～20:45					初級 : 渡辺 中級 : 栗栖					初級 : 横山 中級 : 鈴木 上級 : 栗栖															
20:30													フィンスイム 20:05～20:25 渡辺																					
21:00																																		
21:30									スイムトレーニング30 21:00～21:30 栗栖					マスターズサークル (有料登録制) 21:00～22:00																				
22:00																	高橋																	
22:30																																		
23:00																																		

**【確定版】2024年4月・5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／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 OPEN】						【8:30 OPEN】					
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												

**フリー遊泳日**

4月2日 (火)  
4月17日 (水)  
4月30日 (火)

5月1日 (水)  
5月14日 (火)  
5月29日 (水)

**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分過ぎて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**  
2023年5月8日(月)より定員を設定を廃止させていただきました。  
整理券の配布も廃止となります。レッスン開始時刻までにプールサイドへお越しください。

**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。)
- \* 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・マスターズサークルは登録制(別料金)となります。
- \* パーソナルレッスン、ハイドロトーンは事前予約制(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。

**※フィンスイムの定員は20名までとなりました。**  
ご参加のお客様は忘れずに台帳への記入をお願いします。

**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、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**

**パーソナル受付開始日**  
**毎月20日より受付開始**

来館受付時間11:00～  
電話受付時間11:30～

※20日が休館日の場合、翌21日になります。

- \* 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3,630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)

【プール：19:50 CLOSE】  
【施設：20:00 CLOSE】

【プール：20:50 CLOSE】  
【施設：21:00 CLOSE】