

2019年10月／メガロス葛飾 アクアプログラムタイムスケジュール／月曜日～木曜日／10月1日（木）～

	月曜日					火曜日					水曜日					木曜日				
	1コース	2	3	4	5	1コース	2	3	4	5	1コース	2	3	4	5	1コース	2	3	4	5
8:30						【8:30 OPEN】										【8:30 OPEN】				
9:00																				
9:30																マインドフルネスAQUA20 9:30～9:50 渡邊 香奈				
10:00	【10:00 OPEN】										【10:00 OPEN】					定員50名 スマイルアクアダンス30 10:00～10:30 渡邊香奈				
10:30						<キッズスクール> 10:30～11:30					すっきり肩・腰・膝 10:30～10:50					ゆっくり歩行 10:35～10:55				
11:00	パーソナルレッスン 11:00～11:30 宇都木															アクアダンス30 10:55～11:25 福山航太				
11:30	パーソナルレッスン 11:30～12:00 宇都木 渡邊					パーソナルレッスン 11:30～12:00 林 宮村					アクアシェイプ30 11:30～12:00 福山航太									
12:00	(有料登録制) スイムスクール 12:00～13:00 【初級】宮村 【中級】宇都木					平泳ぎ・バタフライ(入門) 12:00～12:20 定員50名					フィンスイム20 12:05～12:25									
12:30											T-Crush30 12:25～12:55 皆川 桂太					(有料登録制) スイムスクール 12:30～13:30 【初級】平田 【上級】林				
13:00	クロール・背泳ぎ(入門) 13:05～13:25					(有料登録制) スイムスクール 13:00～14:00 【中級】福山 【上級】林					スクール準備					(有料登録制) スイムスクール 13:00～14:00 【中級】宇都木 【上級】福山				
13:30	定員50名										<キッズスクール> 13:40～14:40									
14:00	アクアダンス30 13:45～14:15 平田 美紗子																			
14:30	HIIT AQUA10 14:20～14:30					スイムトレーニング30 14:05～14:35					スクール準備									
15:00	<キッズスクール> Kids 14:50～16:00					<キッズスクール> Kids 14:50～16:00					<キッズスクール> Kids 14:50～16:00 2コース半使用					<キッズスクール> Kids 14:50～16:00 3コース使用				
15:30																				
16:00	<キッズスクール> Jr.1 16:00～17:00					<キッズスクール> Jr.1 16:00～17:00					<キッズスクール> Jr.1 16:00～17:00					<キッズスクール> Jr.1 16:00～17:00				
16:30																				
17:00	<キッズスクール> Jr.2 17:00～18:00					<キッズスクール> Jr.2 17:00～18:00					<キッズスクール> Jr.2 17:00～18:00					<キッズスクール> Jr.2 17:00～18:00				
17:30																				
18:00	<選手コース> 18:00～19:00					<選手コース> 18:00～19:00					<選手コース> 18:00～19:30					<選手コース> 18:00～19:30				
18:30																				
19:00	<選手コース> 19:00～19:30					<選手コース> 19:00～19:30														
19:30	<選手コース> 19:30～20:00					<選手コース> 19:30～20:00					(有料登録制) スイムスクール 19:30～20:30 【初級】岩澤					(有料登録制) スイムスクール 19:30～20:30 【中級】平田 【上級】宇都木				
20:00	フィンスイム 20:10～20:30					(有料登録制) マスターズサークル 20:15～21:15					パーソナルレッスン 20:30～21:00 岩澤					定員50名 アクアダンス30 20:35～21:05 細谷香苗				
20:30	平泳ぎ・バタフライ (入門) 20:35～20:55															定員50名 T-Crush30 21:15～21:45 平田 美紗子				
21:00	パーソナルレッスン 21:00～21:30 平田					パーソナルレッスン 21:15～21:45 福山														
21:30																				
22:00																				
22:30																				
23:00	【プール：22:30 CLOSE】 【施設：23:00 CLOSE】																			

2019年10月／メガロス葛飾 アクアプログラムタイムスケジュール／土曜日・日曜日／10月1日（木）～

	土曜日					日曜日				
	1コース	2	3	4	5	1コース	2	3	4	5
8:30						【8:30 OPEN】				
9:00						＜キッズスクール＞ Jr.1 8:50～10:00				
9:30										
10:00	【10:00 OPEN】					＜キッズスクール＞ Kids 10:00～11:00				
10:30										
11:00	＜ベビースクール＞ 10:55～12:15					＜キッズスクール＞ Kids 12:50～14:00				
11:30										
12:00	＜ベビースクール＞ 11:20～12:45					＜キッズスクール＞ Kids 12:50～14:00 2コース半使用				
12:30										
13:00	＜キッズスクール＞ Kids 12:50～14:00					＜キッズスクール＞ Kids 12:50～14:00 2コース半使用				
13:30										
14:00	＜キッズスクール＞ Kids 14:00～15:00					パーソナルレッスン 14:05～14:35 福山 平田				
14:30										
15:00	＜キッズスクール＞ Jr.1 15:00～16:00					T-crush30 14:45～15:15 福山 航太				
15:30										
16:00	＜キッズスクール＞ Jr.2 16:00～17:00					HIIT AQUA10 15:20～15:30				
16:30										
17:00	＜キッズスクール＞ Jr.2 17:00～18:00					(有料登録制) スイムスクール 15:30～16:30 【初級】 窪島 【上級】 宇都木				
17:30										
18:00	スイムトレーニング30 19:00～19:30					パーソナルレッスン 16:30～17:00 宇都木 窪島				
18:30										
19:00	【プール：20:30 CLOSE】 【施設：21:00 CLOSE】					(有料登録制) マスターズサークル 17:05～18:05				
19:30										
20:00	【プール：20:30 CLOSE】 【施設：21:00 CLOSE】					【プール：19:30 CLOSE】 【施設：20:00 CLOSE】				
20:30										
21:00	【プール：20:30 CLOSE】 【施設：21:00 CLOSE】									

プールエリア営業時間のご案内

【月曜日・水曜日】10：00～22：30
 【火曜日・木曜日】8：30～22：30
 【土曜日】10：00～20：30
 【日曜日・祝日】8：30～19：30

8月のフリー遊泳日

10月10日(木)
 10月14日(月・祝)

- ★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、その時間帯はフリーでプールをご利用いただけます。
- ★アクアピクス（ファン系プログラム）は通常通り実施いたします。
- ★成人水泳教室・ベビースクール・キッズスクール・倶楽部100・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方法

- ①参加プログラム60分前より受付いたします。
- ②2階プールカウンター横を確認していただけます。
- ③参加したいプログラムの台帳に、お名前をフルネームでご記入していただけます。
 ※スキル系、コンディショニング系プログラムは、初回にお名前をご記入していただき、2回目以降は参加の日付にレ点でチェックをしていただけます。
 ※アクアピクスは毎回のご記入となります。
- ④お時間になりましたら、レッスンコース前にお集まりください。
- ⑤プールに入ってくださいレッスン開始となります。

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。
- * 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。
- * 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、定員になり次第締切とさせていただきますのでご注意ください。
- * 成人水泳教室・倶楽部100は登録制（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。

施設利用時の注意事項・ご案内

- * プールご利用の際は必ずシャワーを浴び、お化粧品等は落としてください。貴金属類、時計はお外してください。
- * レッスン開始時刻に参加者がいない場合は、クローズとなります。
- * ご案内しておりますコース帯は、プール利用状況により変更する場合がございます。
- * スクールで使用しないコースに関しては、フリーでの遊泳が可能となります。