

# 2019年11月 / メガロス吉祥寺 特別アクアプログラムタイムスケジュール

※価格は全て税込となります。

	11月2日 (土)				11月3日 (日)				11月4日 (月・祝)				11月6日 (水)				11月12日 (火)			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
9:30	[9:30 OPEN]				[9:30 OPEN]				[9:30 OPEN]				[9:30 OPEN]				[9:30 OPEN]			
10:00																				
10:30					Ai Chi Basic20 (定員40名) 10:05~10:25 森 裕子															
11:00					Liquid YOGA Latin45 (定員40名) 10:30~11:15 森 裕子								Ai Chi Basic20 (定員40名) 10:30~10:50 尾形 蘭				アクアアドバンス45 (定員40名) 10:30~11:15 中桐 桃代			
11:30	アクアシェイプ45 (定員40名) 11:15~12:00 中桐 桃代												アクアダンス45 (定員40名) 10:55~11:40 尾形 蘭							
12:00					★パーソナル 11:30~				スイムトレーニング45 11:30~12:15								★モノフィン練習会 11:45~12:30 尾形 蘭 定員12名 ¥2,750			
12:30					★パーソナル 12:00~															
13:00					スイムトレーニング45 11:30~12:15								★スイムスクール 上級 12:30~ 13:30 廣瀬				★スイムスクール 中上級 12:30~ 13:30 堀			
13:30									★スイムスクール 初中級 12:30~ 13:30 荻尾											
14:00					★スイムスクール 初中級 13:30~ 14:30 廣瀬								★パーソナル 13:30~				アクアダンス45 (定員40名) 13:30~14:15 北出 瑞穂			
14:30									ゆっくり歩行 14:35~14:55								★お好み 1POINT 14:15- 15:00 ¥2,200 廣瀬			
15:00	代行 アクアシェイプ45 (定員40名) 14:30~15:15 寺本 強								アクアアドバンス30 (定員40名) 15:00~15:30 坂口 典子				アクアダンス45 (定員40名) 14:15~15:00 山路 陽子							
15:30					★フィンスクール 中級 14:30~ 15:30 廣瀬								★フィンスクール 中級 15:00~ 16:00 荻尾				★フィンスクール 中級 15:00~ 16:00 堀			
16:00					★パーソナル 15:30~								★パーソナル 16:00~				★背泳ぎスピード アップ(上級) 16:00~16:30 ¥1,100 堀			
16:30									★パーソナル 16:00~								★パーソナル 16:30~			
17:00									★パーソナル 16:30~								★パーソナル 16:30~			
17:30					★マスターズサークル 17:00~18:00 廣瀬								★パーソナル 17:00~				★パーソナル 17:00~			
18:00									★パーソナル 17:00~								★パーソナル 17:00~			
18:30																				
19:00																				
19:30													★パーソナル 19:15~				★パーソナル 19:15~			
20:00					【プール: 19:50 CLOSE】 【施設: 20:00 CLOSE】								★パーソナル 19:45~				★パーソナル 19:45~			
20:30													★THEターン 20:15~ 21:00 ¥1,650 荻尾				★クロールレベル アップ(中級) 20:15~ 21:00 ¥1,650 廣瀬			
21:00	【プール: 20:50 CLOSE】 【施設: 21:00 CLOSE】												★フィンスクール 上級 21:00~ 22:00 荻尾				★フィンスクール 初級 21:00~ 22:00 廣瀬			
21:30													21:30~ 2レーン 使用							
22:00																				
22:30																				
23:00					【プール: 22:50 CLOSE】 【施設: 23:00 CLOSE】															

