

# プールコース案内表 2024年1月～【12/13(水)更新】

※1コースはプール入場口側、5コースがジュニアギャラリー側です。

コース	月曜日					火曜日					水曜日					木曜日					金曜日					土曜日					日曜日					
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	
10:00											親子ベビー 10:00～10:50										親子ベビー 10:00～10:50															ジュニアスクール 10:00～11:15 全レーン使用 ※クラブ会員様の プール利用はできません
11:00																																				
12:00											エンジョイ マスターズ60 【登録制】 11:30～12:30										定員制 ※要予約 アクア40 11:15～11:55															親子ベビー 11:30～12:20
13:00																					12:15～ 12:45															
14:00																					13:00～ 14:00															
15:00																																				
16:00											ジュニアスクール 14:00～18:45 全レーン使用 ※クラブ会員様の プール利用はできません										15:00～ 15:30															
17:00											ジュニアスクール 15:00～18:45 全レーン使用 ※クラブ会員様の プール利用はできません										15:30～ 16:30															
18:00																																				
19:00																																				
20:00											スペシャル マスターズ60 【登録制】 19:00～20:00										19:15～ 20:15															
21:00																																				

※祝日のプール利用終了時間は、20:50です。

### 【フリーレーニングエリア】

自由に運動していただけるレーンです。  
ウォーキング、水中運動用具でのトレーニング、泳ぐなど、ご自由に運動いただけます。泳ぐ方は、他の方との接触に気を付けてご利用ください。レーン内のお客様同士、譲り合って、ご利用ください。

### 【フリー遊泳コース】

コース数により「初心者コース」「はやくコース」「ゆっくりコース」「泳ぐコース」を設定します。  
各コース表示板に記載されているルールにのっとり、譲り合ってご利用ください。

### 【マスターズレッスン】

(一社)日本マスターズ水泳協会の、ルネサンス海老名VGチームに、マスターズ個人登録された方が参加できます。(年更新必要)  
【コース数】1～20名:2コース 21名以上:3コース  
※会員契約がある方のみ、マスターズ個人登録ができます。(中高生会員、チケット利用の方は、マスターズ個人登録及びレッスン参加はできません。)  
※登録なしでお1人につき1回体験可能です。  
※詳細は、別紙「マスターズ活動表」をご確認ください。

### 【アクアプログラム】

インストラクターによるエクササイズプログラムです。  
定員:40名  
【コース数】1～14名 1コース  
15～29名 2コース  
30～40名 3コース  
参加方法:WEB予約制「スタジオWEB予約」が必要です。  
詳細は、下記をご確認ください。

### アクアプログラム 予約・参加方法

「Myルネサンス」アプリより、「スタジオ レッスン予約」から、ご予約ください。

- ・クラブ8階・9階のタブレットでもご予約可能です。・同時予約本数8本にカウントされます。
- ・15日前のプログラム開始時間から予約可能です。
- ・場所の指定はできません。(定員管理、入場時管理のみ行います。)
- ・コース入場順は予約順で無く、**チェックイン済で15分前よりプールサイドにお並び頂いた順**となります。
- ・参加当日:プールサイドへ入場されたら、スタッフへお声がけいただき、チェックインをお願いします。(当日何分前でも可能)  
**チェックイン済の方は、開始15分前からプールサイドにお並びいただき、10分前よりコースへ入場いただけます。**  
WEB予約をされなかった方は、開始5分前より空きがある場合にご参加いただけます。  
当日参加の方は、15分前からプールサイド指定場所へお並びいただけます。