

メガロス浜松市野 アクアプログラム/2024年7月～

時間	月曜日 スクールプール						火曜日 スクールプール						水曜日 スクールプール						木曜日 スクールプール						土曜日 スクールプール						日曜日 スクールプール											
	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	5	6						
	[8:30 OPEN]						[8:30 OPEN]						[8:30 OPEN]						[8:30 OPEN]						[8:30 OPEN]																	
8:30																																										
9:00																																										
9:30																																										
10:00																																										
10:30	パーソナル レッスン 10:30～ 11:00						ベビースクール 9:50～11:30 3コース												ベビースクール 9:50～11:30 3コース																							
11:00	フィンスイム【定員制】 11:15～11:35																																									
11:30	クロール-背泳ぎ(応用) 11:40～12:00																																									
12:00	スマイルアクアダンス30 12:15～12:45 宗島 達也						スマイルアクアダンス30 12:00～12:30 嶋谷 美玖												奇数週目 T-Crush30 偶数週目 スーパードラゴンアクア 12:00～12:30 紺野 雄也																							
12:30	HIIT AQUA10 12:45～12:55 宗島 達也						平泳ぎ-バタフライ(入門) 12:35～12:55						フィンスイム【定員制】 12:35～12:55						クロール-背泳ぎ(入門) 12:35～12:55																							
13:00	つらねり泳-種-泳 13:00～13:20						【有料】 スイムスクール 13:00～14:00 2コース 初中級 古橋 上級 嶋谷						【有料】 スイムスクール 13:00～14:00 3コース 初級 岡島 中級 久野 上級 古橋						【有料】 スイムスクール 13:00～14:00 2コース 初中級 嶋谷																							
13:30																																										
14:00	パーソナル レッスン 14:00～ 14:30																		パーソナル レッスン 14:00～ 14:30																							
14:30																																										
15:00																																										
15:30	<キッズスクール> キッズ 15:15～16:30 3コース						<キッズスクール> キッズ 15:15～16:30 3コース						<キッズスクール> キッズ 15:15～16:30 3コース						<キッズスクール> キッズ 15:15～16:30 3コース						<キッズスクール> キッズ 15:00～16:00 4コース						<キッズスクール> キッズ 14:30～15:30 3コース											
16:00	<キッズスクール> ジュニア1 16:30～17:30 4コース						<キッズスクール> ジュニア1 16:30～17:30 4コース						<キッズスクール> ジュニア1 16:30～17:30 4コース						<キッズスクール> ジュニア1 16:30～17:30 4コース						<キッズスクール> ジュニア1 16:00～17:00 4コース						<キッズスクール> ジュニア2 14:30～15:30 3コース											
16:30	<キッズスクール> ジュニア2 17:30～18:30 4コース						<キッズスクール> ジュニア2 17:30～18:30 4コース						<キッズスクール> ジュニア2 17:30～18:30 4コース						<キッズスクール> ジュニア2 17:30～18:30 4コース						<キッズスクール> ジュニア2 17:00～18:00 5コース						<キッズスクール> ジュニア2 14:30～15:30 3コース											
17:00	<キッズスクール> ジュニア3 18:30～19:30 4コース						<キッズスクール> ジュニア3 18:30～19:30 4コース						<キッズスクール> ジュニア3 18:30～19:30 2コース						<キッズスクール> ジュニア3 18:30～19:30 4コース						<キッズスクール> ジュニア3 18:00～19:00 4コース																	
17:30	<キッズスクール> 選手・育成 19:30～20:00 3コース						<キッズスクール> 選手・育成 19:30～20:30 3コース												<キッズスクール> 選手・育成 19:30～20:30 3コース																							
18:00																																										
18:30	【有料】 スイムスクール 20:30～21:30 2コース 初級 佐々木・塚崎 中上級 岡島						【有料】 スイムスクール 20:30～21:30 2コース 初中級 佐々木 マスターズ・上級 紺野						フィンスイム【定員制】 20:30～20:50						【有料】 スイムスクール 20:30～21:30 1コース 中上級 塚崎																							
19:00																																										
19:30																																										
20:00																																										
20:30																																										
21:00																																										
21:30																																										
22:00																																										
22:30																																										
23:00																																										

アクアプログラム参加方法

①お時間になりましたら、コーチ室側のレッスンコースにお集まりください。
②レッスンをお楽しみください。

アクアプログラム参加時の注意事項・ご案内

*「入門レッスン」は偶数月がワタライと平泳ぎ、奇数月が背泳ぎとバタフライ「応用レッスン」は偶数月が背泳ぎとバタフライ、奇数月がワタライと平泳ぎの種目となります。
*レッスン開始後5分が過ぎた場合は途中退場は安全管理上ご遠慮ください。
*体調管理をお願いします。体調に異変を感じた場合は早急にお近くの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しましては受付方法が異なります。(プールカウンターにて台帳記入をしてください。)

*担当インストラクター・コース帯は変更となる場合があります。
*アクアプログラムの内容は、別紙の野村不動産ライフ&スポーツ株式会社メガロス アクアプログラムのご案内をご覧ください。(一部導入されていないプログラムもございます。)
*ご案内しておりますコース帯は、参加人数により変更する場合がございます。(2コース利用⇒8名以上 3コース利用⇒16名以上)
*パーソナルレッスンは事前予約制(別料金)となります。メインフロント・プールサイド又はお電話にてご予約ください。
*スイムスクールへのご参加を希望の方は、メインフロントにてお手続きをお願いします。

施設利用時の注意事項・ご案内

*プールご利用の際は、必ずロッカーキー・タオルをご持参ください。またプールエリアから出られる際はお身体を拭いて頂き、他のエリアに水滴を落とさない様、お願いいたします。
*プールご利用時は、安全管理上ロッカーキーの着用をお願いします。また、お化粧、整髪料は落としてからご利用ください。
*指輪(マリッジリングは除く、但し突起があり監視員が危険と判断した場合、外して頂く事がございます。また、プラスチック製のバラッタ・カチューシャ・ヘアクリップ等も同様です。)ネックレス等、アクセサリー類、時計、メガネ、つけ爪等は危険防止の為、外してください。
*コース案内表示に従ってご利用ください。
*コース内での長時間の会話はご遠慮ください。
*ビン、缶、携帯電話の持ち込みは禁止です。(キャップ付きの缶は持ち込み可能です。ペットボトルをお勧めします。)
*レッスンは1～5コースを使用させて頂く事がございます。
*スイミングコースでのターンやワタライ以外の泳法は、周囲のお客様に充分ご注意ください。
*イベント等でコースを使用させて頂く場合がございます。プールサイド掲示板をご覧ください。

