

メガロス浜松市野 アクアプログラム / 2024年10月～

	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	[8:30 OPEN]						[8:30 OPEN]						[8:30 OPEN]						[8:30 OPEN]						[8:30 OPEN]						[8:30 OPEN]						<p>アクアプログラム参加方法</p> <p>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。</p> <p>アクアプログラム参加時の注意事項・ご案内</p> <p>*「入門レッスン」は偶数月がクロールと平泳ぎ、奇数月が背泳ぎとバタフライ「応用レッスン」は4月始まりでクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの順番で毎月種目が変わります。 *レッスン開始後5分が過ぎた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。)</p> <p>*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。)</p> <p>*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。 *黄色のコースはパーソナルレッスンが可能な時間となります。ご希望の方は事前予約をお願いいたします。</p> <p>施設利用時の注意事項・ご案内</p> <p>*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いたします。 *プールご利用前・ミストサウナ利用後はシャワーを浴びてください。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。(ペットボトルや割れない素材の水筒をお持ちください。) *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。 *泳ぐコースでのターンやクロール以外の泳法は、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。</p>
9:00	ウオーキング コース						ウオーキング コース						ウオーキング コース						ウオーキング コース						ウオーキング コース												
9:30																																					
10:00							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																		
10:30	クロール・背泳ぎ 平泳ぎ・バタフライ(応用) 10:30～10:50 NEW																																				
11:00	フィンスイム(定員制) 10:55～11:15 NEW																																				
11:30	クロール・背泳ぎ(入門) 11:20～11:40 NEW																																				
12:00	奇数週目 T-Crush30 偶数週目 スートルファンクア 11:45～12:15 細野 雄也 NEW						アクアダンス30 12:00～12:30 宗島 達也 NEW												アクアダンス30 12:00～12:30 鳩谷 美玖 NEW																		
12:30							平泳ぎ・バタフライ(入門) 12:35～12:55												クロール・背泳ぎ(入門) 12:35～12:55																		
13:00							【有料】 スイムスクール 13:00～14:00 2コース 初級 古橋 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 初級 古橋 中級 久野 上級 古橋																		
13:30																																					
14:00																																					
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 15:15～16:30 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 16:30～17:30 4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 17:30～18:30 4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 18:30～19:30 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							【有料】 スイムスクール 20:30～21:30 2コース 初級 塚崎 中上級 佐々木 担当者変更												【有料】 スイムスクール 20:30～21:30 2コース 初級 塚崎 中上級 佐々木 担当者変更																		
18:30																																					
19:00																																					
19:30																																					
20:00																																					
20:30																																					
21:00																																					
21:30																																					
22:00																																					
22:30																																					
23:00	【プール: 22:50 CLOSE】						【施設: 23:00 CLOSE】																														

