

メガロス浜松市野 アクアプログラム／2025年4月～

| | 月曜日 | | | | | | 火曜日 | | | | | | 水曜日 | | | | | | 木曜日 | | | | | | 土曜日 | | | | | | 日曜日 | | | | | | アクアプログラム参加方法 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|----------------------------------|--|--|--|--|--|-------------------------------|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|--|---|---|--|--|--|--|-------|--|--|--|--|--|-------|--|--|--|--|--|-------|--|--|--|--|--|-------|--|--|--|--|--|-------|--|--|--|--|--|-------|
| | スクールプール | | | | | | スクールプール | | | | | | スクールプール | | | | | | スクールプール | | | | | | スクールプール | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8:30 | [8:30 OPEN] | | | | | | [8:30 OPEN] | | | | | | [8:30 OPEN] | | | | | | [8:30 OPEN] | | | | | | [8:30 OPEN] | | | | | | [8:30 OPEN] | | | | | | 8:30 | 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レッスンを楽しまてください。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9:00 | ウオーキング | | | | | | ウオーキング | | | | | | ウオーキング | | | | | | ウオーキング | | | | | | ウオーキング | | | | | | ウオーキング | | | | | | 9:00 | 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関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。) * 水中運動サークルは登録制となります。詳しくはキャストまでお尋ねください。 * 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。 * 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。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9:30 | ウオーキング | | | | | | ウオーキング | | | | | | ウオーキング | | | | | | ウオーキング | | | | | | ウオーキング | | | | | | ウオーキング | | | | | | 9:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | ウオーキング | | | | | | ウオーキング | | | | | | ウオーキング | | | | | | ウオーキング | | | | | | ウオーキング | | | | | | ウオーキング | | | | | | 10:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:30 | ウオーキング | | | | | | ウオーキング | | | | | | ウオーキング | | | | | | ウオーキング | | | | | | ウオーキング | | | | | | ウオーキング | | | | | | 10:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | クロール・背泳ぎ 平泳ぎ・バタフライ(応用) 10:30~10:50 フィンスイム[定員制] 10:50~11:10 1・3・5週 平泳ぎ・バタフライ(入門) 11:15~11:35 2・4週 水中運動サークル 11:15~11:45 | | | | | | ベビースクール 9:50~11:30 3コース | | | | | | 8:30~13:00 全コース フリー遊泳 ※パーソナルイベントを開催する場合がございます。 | | | | | | 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 | | | | | | <キッズスクール> ジュニア2 8:30~9:30 3コース | | | | | | <キッズスクール> キッズ 10:15~11:30 3コース | | | | | | 11:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:30 | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | 11:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | T-Crush30 宗島 達也 11:50~12:20 | | | | | | 奇数週 スマイルアクア 佐々木 偶数週 ストドルファン 紺野 12:00~12:30 | | | | | | NEW | | | | | | アクアダンス30 鳩谷 美秋 11:55~12:25 | | | | | | NEW | | | | | | <キッズスクール> キッズ 11:50~13:00 4コース | | | | | | <キッズスクール> ジュニア2 11:30~12:30 4コース | | | | | | 12:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:30 | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | 12:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | 13:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:30 | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | 13:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | 14:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | 14:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | 15:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | 16:00 | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | 16:30 | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | 17:00 | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | 17:30 | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | 18:00 | | | | | | |
| 18:30 | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | 18:30 | | | | | | |
| 19:00 | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | 19:00 | | | | | | |
| 19:30 | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | 19:30 | | | | | | |
| 20:00 | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | 20:00 | | | | | | |
| 20:30 | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | 20:30 | | | | | | |
| 21:00 | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | 21:00 |
| 21:30 | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | 21:30 |
| 22:00 | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | 22:00 |
| 22:30 | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | 22:30 |
| 23:00 | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | NEW | | | | | | 23:00 |

