メガロス浜松市野　アクアプログラム／2025年8月～

月曜日

スクールプール 1 2 3 4 5 6

【8:30 OPEN】

- ウォーキングコース
- 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
- T-Crush30 塚岡 敬大 11：50～12：20
- <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> ジュニア1 16：30～17：30 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3 選手・育成 18：30～19：30 4コース
- <キッズスクール> 選手・育成 19：30～20：00 3コース
- 【有料】スイムスクール 20：30～21：30 1コース 初中級 伊藤

火曜日

スクールプール 1 2 3 4 5 6

【8:30 OPEN】

- ウォーキングコース
- ベビースクール 9：50～11：30 3コース
- 奇数週 スマイルアクア 佐々木 偶数週 ヌードルファン 紺野 12：00～12：30
- クロール・背泳ぎ（入門） 12：35～12：55
- 【有料】スイムスクール 13：00～14：00 2コース 初中級 古橋 中上級 鳩谷
- <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> ジュニア1 16：30～17：30 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3 選手・育成 18：30～19：30 4コース
- <キッズスクール> 選手・育成 19：30～20：30 3コース
- 【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

水曜日

スクールプール 1 2 3 4 5 6

【8:30 OPEN】

- ウォーキングコース
- 8：30～13：00 全コース フリー遊泳 ※パーソナルやイベントを開催する場合がございます。
- 【有料】スイムスクール 13：00～14：00 2コース 初中級 久野 中上級 古橋
- <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> ジュニア1 16：30～17：30 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3 18：30～19：30 2コース
- フィンスイム【定員制】 20：30～20：50
- スイムトレーニング30 20：50～21：20

【プール：22:50 CLOSE】　【施 設：23:00 CLOSE】

木曜日

スクールプール 1 2 3 4 5 6

【8:30 OPEN】

- ウォーキングコース
- ベビースクール 9：50～11：30 3コース
- アクアダンス30 鳩谷 美玖 11：55～12：25
- 水中運動サークル（1・3週目のみ実施） 12：30～13：00
- 【有料】スイムスクール 13：00～14：00 2コース 初中級 鳩谷
- <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> ジュニア1 16：30～17：30 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3 選手・育成 18：30～19：30 4コース
- <キッズスクール> 選手・育成 19：30～20：30 3コース
- 【有料】スイムスクール 20：30～21：30 1コース 中上級 伊藤

土曜日

スクールプール 1 2 3 4 5 6

【8:30 OPEN】

- ウォーキングコース
- <キッズスクール> ジュニア2 8：30～9：30 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> キッズ 11：50～13：00 4コース
- <キッズスクール> ジュニア1 13：00～14：00 4コース
- キッズパーソナル 14：00～15：00
- キッズパーソナル 14：00～15：00
- <キッズスクール> キッズ 14：50～16：00 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 17：00～18：00 5コース
- <キッズスクール> ジュニア3 18：00～19：00 4コース
- スイムトレーニング30 19：30～20：00

【プール：21:50 CLOSE】【施 設：22:00 CLOSE】

日曜日

スクールプール 1 2 3 4 5 6

【8:30 OPEN】

- ウォーキングコース
- <キッズスクール> キッズ 10：15～11：30 3コース
- <キッズスクール> ジュニア2 11：30～12：30 4コース
- キッズパーソナル 12：30～13：30
- <キッズスクール> キッズ 13：30～14：30 3コース
- <キッズスクール> ジュニア2 14：30～15：30 3コース
- キッズパーソナル 15：30～16：00
- キッズパーソナル 15：30～16：00

【プール：19：50 CLOSE】【施 設：20:00 CLOSE】

MEGALOS

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。

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レッタ・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。（ペットボトルや割れない素材の水筒をお持ちください。）

＊レッスン時は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頂きますようお願いいたします。

＊イベント等でコースを使用させていただくことがございます。プールサイド掲示板をご覧ください。

＊現在4コース奥が一部タイル破損のためご利用を20メートルまでとさせていただいております。（5月上旬修理予定）