メガロス浜松市野　アクアプログラム／2025年11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 塚﨑　敬大 11：50～12：20
- 研修でコースを使用する場合がございます。
- <キッズスクール> 選手・育成 18：30～20：00 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

【プール：22:50 CLOSE】　【施　設：23:00 CLOSE】

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

- 奇数週　スマイルアクア　佐々木 偶数週　ヌードルファン　鳩谷 12：00～12：30　NEW
- 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
- 研修でコースを使用する場合がございます。
- <キッズスクール> 選手・育成 18：30～20：30 4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

- 【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
- 研修でコースを使用する場合がございます。
- 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

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

- 奇数週　アクアダンス　鳩谷 偶数週　スマイルアクア　永倉 11：55～12：25　NEW
- 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・永倉　NEW
- 研修でコースを使用する場合がございます。
- <キッズスクール> 選手・育成 18：30～20：30 4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

- 研修でコースを使用する場合がございます。
- 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

- 研修でコースを使用する場合がございます。

【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。