

メガロス浜松市野 アクアプログラム／2026年1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						1	スクールプール						1	スクールプール						1	スクールプール						1	スクールプール						1	アクアプログラム参加方法							
8:30	[8:30 OPEN]						8:30	[8:30 OPEN]						8:30	[8:30 OPEN]						8:30	[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レッスンをお楽しみください。													
9:00	ウオーキング						9:00	ウオーキング						9:00	ウオーキング						9:00	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													
9:30	ウオーキングコース						9:30	ウオーキングコース						9:30	ウオーキングコース						9:30	ウオーキングコース						9:30	*「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。体調に変異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閑ま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。													
10:00	クロール・背泳ぎ 平泳ぎ・バタフライ（応用） 10:30~10:50						10:00	ペビースクール 9:50~11:30 3コース						10:00	ペビースクール 9:50~11:30 3コース						10:00	ペビースクール 9:50~11:30 3コース						10:00	*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。)													
10:30	フィンスイム【定員制】 10:50~11:10						10:30	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						10:30	スマイルアクアダンス30 永倉 雄一郎 11:55~12:25						10:30	スマイルアクアダンス30 永倉 雄一郎 11:55~12:25						10:30	*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)													
11:00	T-Crush30 堺崎 順大 11:50~12:20						11:00	奇数週 アクアダンス 堀谷 偶数週 ヌードルファン 堀谷 12:00~12:30						11:00	水中運動サークル (1-3週目のみ実施) 12:30~13:00						11:00	水中運動サークル (1-3週目のみ実施) 12:30~13:00						11:00	*バ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。 *黄緑色のコースはバ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。													
11:30	【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 堀谷						11:30	研修でコースを使用する 場合がございます。						11:30	研修でコースを使用する 場合がございます。						11:30	研修でコースを使用する 場合がございます。						11:30	*施設利用時の注意事項・ご案内													
12:00	クロール・背泳ぎ（入門） 12:35~12:55						12:00	研修でコースを使用する 場合がございます。						12:00	研修でコースを使用する 場合がございます。						12:00	研修でコースを使用する 場合がございます。						12:00	*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。													
12:30	【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 堀谷						12:30	研修でコースを使用する 場合がございます。						12:30	研修でコースを使用する 場合がございます。						12:30	研修でコースを使用する 場合がございます。						12:30	*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。													
13:00	【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 堀谷						13:00	研修でコースを使用する 場合がございます。						13:00	研修でコースを使用する 場合がございます。						13:00	研修でコースを使用する 場合がございます。						13:00	*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。													
14:00	研修でコースを使用する 場合がございます。						14:00	研修でコースを使用する 場合がございます。						14:00	研修でコースを使用する 場合がございます。						14:00	研修でコースを使用する 場合がございます。						14:00	*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。													
14:30	研修でコースを使用する 場合がございます。						14:30	研修でコースを使用する 場合がございます。						14:30	研修でコースを使用する 場合がございます。						14:30	研修でコースを使用する 場合がございます。						14:30	*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。													
15:00	研修でコースを使用する 場合がございます。						15:00	研修でコースを使用する 場合がございます。						15:00	研修でコースを使用する 場合がございます。						15:00	研修でコースを使用する 場合がございます。						15:00	*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。													
15:30	研修でコースを使用する 場合がございます。						15:30	研修でコースを使用する 場合がございます。						15:30	研修でコースを使用する 場合がございます。						15:30	研修でコースを使用する 場合がございます。						15:30</														