

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						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																									
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】						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 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						ウ オ ー キ ン グ コ ー ス						9:00	ア ク ア プ ロ グ ラ ム 参 加 時 の 注 意 事 項 ・ ご 案 内																	
9:30																																					研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。																		
10:00																																																							
10:30																																																							
11:00																																																							
11:30	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						ヘビースクール 9：50～11：30 3コース						ヘビースクール 9：50～11：30 3コース						水中運動サークル （1・3週目のみ実施） 12：30～13：00						研修でコースを使用する 場合がございます。						11:30	*「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。																							
12:00	T-Crush30 塚崎 敬大 11：50～12：20						奇数週 アクアダンス 鳩谷 偶数週 ヌードルファン 鳩谷 12：00～12：30						スマイルアクアダンス30 永倉 遼一郎 11：55～12：25						NEW						12:00																														
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 鳩谷						【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						【有料】 スイムスクール 13：00～14：00 2コース 初中級 鳩谷・永倉						研修でコースを使用する 場合がございます。						12:30																														
13:00																									【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						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						【有料】 スイムスクール 20：30～ 21：30 1コース 初中級 伊藤						13:00												
13:30																																											【プール：19：50 CLOSE】【施 設：20:00 CLOSE】						【プール：21:50 CLOSE】【施 設：22:00 CLOSE】						13:30
14:00																																																							【プール：22:50 CLOSE】【施 設：23:00 CLOSE】
14:30	研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS						14:30																																														
15:00									研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS						15:00																																						
15:30																	研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS						15:30																														
16:00																									研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS						16:00																						
16:30	研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS																														16:30																						
17:00									研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS																						17:00																						
17:30																	研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS														17:30																						
18:00																									研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS						18:00																						
18:30	研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS																														18:30																						
19:00									研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS																						19:00																						
19:30																	研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS														19:30																						
20:00																									研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS						20:00																						
20:30	研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS																														20:30																						
21:00									研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS																						21:00																						
21:30																	研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS														21:30																						
22:00																									研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS						22:00																						
22:30	研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS																														22:30																						
23:00									研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS																						23:00																						
23:30																	研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS														23:30																						
24:00																									研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS						24:00																						
24:30	研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS																														24:30																						
25:00									研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS																						25:00																						
25:30																	研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS														25:30																						
26:00																									研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS						26:00																						
26:30	研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS																														26:30																						
27:00									研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS																						27:00																						
27:30																	研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS														27:30																						
28:00																									研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS						28:00																						
28:30	研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS																														28:30																						
29:00									研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS																						29:00																						
29:30																	研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS														29:30																						
30:00																									研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS						30:00																						
30:30	研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS																														30:30																						
31:00									研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS																						31:00																						
31:30																	研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS														31:30																						
32:00																									研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS						32:00																						
32:30	研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS																														32:30																						
33:00									研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS																						33:00																						
33:30																	研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS														33:30																						
34:00																									研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS						34:00																						
34:30	研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS																														34:30																						
35:00									研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS																						35:00																						
35:30																	研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS														35:30																						
36:00																									研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS						36:00																						
36:30	研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS																														36:30																						
37:00									研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS																						37:00																						
37:30																	研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS														37:30																						
38:00																									研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS						38:00																						
38:30	研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS																														38:30																						
39:00									研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS																						39:00																						
39:30																	研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS														39:30																						
40:00																									研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS						40:00																						
40:30	研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS																														40:30																						
41:00									研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS																						41:00																						
41:30																	研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS														41:30																						
42:00																									研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS						42:00																						
42:30	研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS																														42:30																						
43:00									研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS																						43:00																						
43:30																	研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS														43:30																						
44:00																									研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS						44:00																						
44:30	研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS																														44:30																						
45:00									研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS																						45:00																						
45:30																	研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS														45:30																						
46:00																									研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS						46:00																						
46:30	研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS																														46:30																						
47:00									研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS																						47:00																						
47:30																	研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS														47:30																						
48:00																									研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS						48:00																						
48:30	研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS																														48:30																						
49:00									研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS																						49:00																						
49:30																	研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS														49:30																						
50:00																									研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS						50:00																						
50:30	研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS																														50:30																						
51:00									研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS																						51:00																						
51:30																	研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS														51:30																						
52:00																									研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS						52:00																						
52:30	研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS																														52:30																						
53:00									研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS																						53:00																						
53:30																	研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS														53:30																						
54:00																									研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS						54:00																						
54:30	研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS																														54:30																						
55:00									研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS																						55:00																						
55:30																	研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS														55:30																						
56:00																									研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS						56:00																						
56:30	研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS																														56:30																						
57:00									研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS																						57:00																						
57:30																	研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS														57:30																						
58:00																									研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS						58:00																						
58:30	研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS																														58:30																						
59:00									研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS																						59:00																						
59:30																	研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS														59:30																						
60:00																									研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS						60:00																						
60:30	研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS																														60:30																						
61:00									研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。		MEGALOS																						61:00																						
61:30																	研 修 で コ ー ス を 使 用 す る 場 合 が ご ざ い ま す。</																																						