

メガロス浜松市野 アクアプログラム／2026年3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。	
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						9:00	②レッスンを楽しみください。							
9:30																															アクアプログラム参加時の注意事項・ご案内								
10:00																															*「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。								
10:30																															*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。								
11:00																															*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）								
11:30																															*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。）								
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 スートルフアン 鳩谷 12：00～12：30						スマイルアクアダンス30 永倉 颯一郎 11：55～12：25						＜キッズスクール＞ キッズ 11：30～13：00 4コース ■～3/14安全オリエンテーション期間 ■3/21～プレ再開期間						＜キッズスクール＞ ジュニア2 11：30～12：30 4コース ■～3/15安全オリエンテーション期間 ■3/22～プレ再開期間						12:00	*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。）							
12:30	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						12:30	*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）													
13:00																									*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。														
13:30																									*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。														
14:00																									施設利用時の注意事項・ご案内														
14:30																									*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。														
15:00	＜キッズスクール＞ キッズ 15：00～16：30 3コース ■～3/9 安全オリエンテーション期間 ■3/23～プレ再開期間						＜キッズスクール＞ キッズ 15：00～16：30 3コース ■～3/10 安全オリエンテーション期間 ■3/17～プレ再開期間						＜キッズスクール＞ キッズ 15：00～16：30 3コース ■～3/11 安全オリエンテーション期間 ■3/18～プレ再開期間						＜キッズスクール＞ キッズ 15：00～16：30 3コース ■～3/12 安全オリエンテーション期間 ■3/19～プレ再開期間						＜キッズスクール＞ キッズ 14：45～16：00 4コース ■～3/14安全オリエンテーション期間 ■3/21～プレ再開期間						15:00	*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。							
15:30	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						15:30	*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、お化粧品、整髪料は落としてからご利用ください。													
16:00																									*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、外して頂く場合がございます。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、アクセサリ類、時計、メガネ、つけ爪等は危険防止の為、外してください。														
16:30																									*コース案内表示に従ってご利用ください。														
17:00																									*コース内での長時間の会話はご遠慮ください。														
17:30																									*ピン、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。）														
18:00																									*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。														
18:30	＜キッズスクール＞ ジュニア3 選手・育成 18：30～19：30 4コース ■～3/9安全オリエンテーション期間 ■3/23～プレ再開期間						＜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＞ ジュニア3 選手・育成 18：30～19：30 2コース ■～3/11 安全オリエンテーション期間 ■3/18～プレ再開期間						＜キッズスクール＞ ジュニア3 選手・育成 18：30～19：30 4コース ■～3/12安全オリエンテーション期間 ■3/19～プレ再開期間						＜キッズスクール＞ ジュニア3 18：00～19：00 4コース ■～3/14安全オリエンテーション期間 ■3/21～プレ再開期間						18:30	*イベント等でコースを使用させていただく場合がございます。プールサイド掲示板をご覧ください。							
19:00	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						19:00														
19:30																																							
20:00																																							
20:30																																							
21:00																																							
21:30	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						21:30														
22:00																																							
22:30	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						22:30														
23:00																									【プール：22:50 CLOSE】						【施 設：23:00 CLOSE】								

