

メガロス浜松市野 アクアプログラム/2026年4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												
8:30	[8:30 OPEN]						[8:30 OPEN]						[8:30 OPEN]						[8:30 OPEN]						[8:30 OPEN]						8:30	*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						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						9:00						
9:30	ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						9:30						
10:00	ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						10:00						
10:30	ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						10:30						
11:00	ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						11:00						
11:30	ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						11:30						
12:00	ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						12:00						
12:30	ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						12:30						
13:00	ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						13:00						
13:30	ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						13:30						
14:00	ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						14:00						
14:30	ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						14:30						
15:00	ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						15:00						
15:30	ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						15:30						
16:00	ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						16:00						
16:30	ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						16:30						
17:00	ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						17:00						
17:30	ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						17:30						
18:00	ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						18:00						
18:30	ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						18:30						
19:00	ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						19:00						
19:30	ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						19:30						
20:00	ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						20:00						
20:30	ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						20:30						
21:00	ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						21:00						
21:30	ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						21:30						
22:00	ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						22:00						
22:30	ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						22:30						
23:00	ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						23:00						

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」は偶数月が背泳ぎとバタフライ、奇数月がクロールと平泳ぎと月により種目が異なります。
- *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。)
- *スイムスクー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、お化粧品、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ください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頂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。

