メガロス浜松市野　アクアプログラム／2026年11月～

月曜日

スクールプール 1 2 3 4 5 6

【8:30 OPEN】

- クロール・背泳ぎ（入門） 10：30～10：50
- フィンスイム【定員制】 10：55～11：15
- 奇数週 T-Crush30 佐々木
  偶数週 スマイルアクア 永倉
  11：30～12：00
- <キッズスクール> キッズ 15：00～16：30 3コース
- <キッズスクール> ジュニア1 16：30～17：30 4コース
- <キッズスクール> ジュニア2 17：30～18：30 4コース
- <キッズスクール> ジュニア3 選手・育成 18：30～19：30 4コース
- <キッズスクール> 選手・育成 19：30～20：00 3コース
- 【有料】スイムスクール 20：30～21：30 1コース 初中級 新井

ウォーキングコース

【プール：22:30 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】

- ベビースクール 9：50～11：30 3コース
- 奇数週 ヌードルファン 鳩谷
  偶数週 アクアダンス 鳩谷
  12：00～12：30
- バタフライ・平泳ぎ 背泳ぎ・クロール（応用） 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
- 毎月のテーマ
  11月平泳ぎ
  12月背泳ぎ
  1月クロール
  2月バタフライ
  3月平泳ぎ
- <キッズスクール> キッズ 15：00～16：30 3コース
- <キッズスクール> ジュニア1 16：30～17：30 4コース
- <キッズスクール> ジュニア2・3 17：30～18：30 4コース
- <キッズスクール> 選手・育成 18：30～19：30 4コース
- <キッズスクール> 選手・育成 19：30～20：30 3コース
- 【有料】スイムスクール 20：30～21：30 2コース 初中級 枝廣・鳩谷 マスターズ・上級 伊藤

ウォーキングコース

水曜日

スクールプール 1 2 3 4 5 6

【8:30 OPEN】

- ベビースクール 9：50～11：30 3コース
- 平泳ぎ・バタフライ（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 伊藤
- <キッズスクール> キッズ 15：00～16：30 3コース
- <キッズスクール> ジュニア1 16：30～17：30 4コース
- <キッズスクール> ジュニア2 17：30～18：30 4コース
- <キッズスクール> ジュニア3 18：30～19：30 2コース
- 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

ウォーキングコース

木曜日

スクールプール 1 2 3 4 5 6

【8:30 OPEN】

- ベビースクール 9：50～11：30 3コース
- 【有料】スイムスクール 13：00～14：00 2コース 初中級 伊藤
- <キッズスクール> キッズ 15：00～16：30 3コース
- <キッズスクール> ジュニア1 16：30～17：30 4コース
- <キッズスクール> ジュニア2・3 17：30～18：30 4コース
- <キッズスクール> 選手・育成 18：30～19：30 4コース
- <キッズスクール> 選手・育成 19：30～20：30 3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

ウォーキングコース

土曜日

スクールプール 1 2 3 4 5 6

【8:30 OPEN】

- <キッズスクール> ジュニア2 8：30～9：30 4コース
- ベビースクール 9：50～11：30 3コース
- <キッズスクール> キッズ 11：30～13：00 4コース
- <キッズスクール> ジュニア1 13：00～14：00 4コース
- キッズパーソナル 14：00～15：00
- キッズパーソナル 14：00～15：00
- <キッズスクール> キッズ 14：45～16：00 4コース
- <キッズスクール> ジュニア1 16：00～17：00 4コース
- <キッズスクール> ジュニア2 17：00～18：00 4コース
- <キッズスクール> ジュニア3 18：00～19：00 4コース
- スイムトレーニング30 19：30～20：00

ウォーキングコース

【プール：21:30 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】

- <キッズスクール> キッズ 10：00～11：30 3コース
- <キッズスクール> ジュニア2 11：30～12：30 4コース
- キッズパーソナル 12：30～13：30
- <キッズスクール> キッズ 13：15～14：30 3コース
- <キッズスクール> ジュニア1 14：30～15：30 3コース
- キッズパーソナル 15：30～16：00
- キッズパーソナル 15：30～16：00
- 団体施設貸出 17：30～19：30 2コース

ウォーキングコース

【プール：19：30 CLOSE】【施　設：20:00 CLOSE】

MEGALOS

アクアプログラム参加方法

＊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。

アクアプログラム参加時の注意事項・ご案内

＊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。）

＊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、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。