

メガロス浜松市野 アクアプログラム／2024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																		
	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	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レッスンを楽しまてください。					
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						ウオーキング						9:00	<b>アクアプログラム参加時の注意事項・ご案内</b> * 「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の種目となります。 * 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。) * 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。 * スイムスクールへのご参加を希望の方は、メインフロントにてお手続きをお願いいたします。					
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						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						ウオーキング						10:00						
10:30	パーソナル レッスン 10:30~11:00	【有料】					ベビースクール 9:50~11:30 3コース						ベビースクール 9:50~11:30 3コース						ベビースクール 9:50~11:30 3コース						ベビースクール 9:50~11:30 3コース						ベビースクール 9:50~11:30 3コース						10:30						
11:00	時間変更						種目変更						種目変更						種目変更						種目変更						種目変更						11:00						
11:30	フィンスイム【定員制】 11:15~11:35	種目・時間変更					スマイルアクアダンス30 12:00~12:30 鳩谷 美玖						スマイルアクアダンス30 12:00~12:30 鳩谷 美玖						奇数週目 T-Crush30 偶数週目 ヌードルファンアクア 12:00~12:30 紺野 雄也						奇数週目 T-Crush30 偶数週目 ヌードルファンアクア 12:00~12:30 紺野 雄也						奇数週目 T-Crush30 偶数週目 ヌードルファンアクア 12:00~12:30 紺野 雄也						11:30						
12:00	クロール・背泳ぎ(応用) 11:40~12:00	種目・時間変更					スマイルアクアダンス30 12:15~12:45 宗島 達也						スマイルアクアダンス30 12:15~12:45 宗島 達也						スマイルアクアダンス30 12:15~12:45 宗島 達也						スマイルアクアダンス30 12:15~12:45 宗島 達也						スマイルアクアダンス30 12:15~12:45 宗島 達也						12:00						
12:30	HIIT AQUA10 12:45~12:55	12:45~12:55 宗島 達也					平泳ぎ・バタフライ(入門) 12:35~12:55						平泳ぎ・バタフライ(入門) 12:35~12:55						フィンスイム【定員制】 12:35~12:55						フィンスイム【定員制】 12:35~12:55						フィンスイム【定員制】 12:35~12:55						12:30						
13:00	すっきり肩・腰・膝 13:00~13:20	12:45~12:55 宗島 達也					【有料】 スイムスクール 13:00~14:00 2コース 初級 古橋 上級 鳩谷						【有料】 スイムスクール 13:00~14:00 2コース 初級 古橋 上級 鳩谷						【有料】 スイムスクール 13:00~14:00 2コース 初級 古橋 上級 鳩谷						【有料】 スイムスクール 13:00~14:00 2コース 初級 古橋 上級 鳩谷						【有料】 スイムスクール 13:00~14:00 2コース 初級 古橋 上級 鳩谷						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						ウオーキング						13:30						
14:00	パーソナル レッスン 14:00~14:30	【有料】					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						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						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						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						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						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						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						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						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						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						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						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						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						ウオーキング						ウオーキング						20:30
21:00	【有料】 スイムスクール 20:30~21:30 2コース 初級 佐々木・塚崎 中級 岡島	担当者変更					【有料】 スイムスクール 20:30~21:30 2コース 初級 佐々木 マスターズ・上級 紺野						【有料】 スイムスクール 20:30~21:30 2コース 初級 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						フィンスイム【定員制】 20:30~20:50						フィンスイム【定員制】 20:30~20:50						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						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						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						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						ウオーキング						ウオーキング						23:00

