

メガロス立川両館スタジオプログラム



時間	月曜			火曜			水曜			木曜			金曜	土曜			日曜		
	北館		南館	北館		南館	北館		南館	北館		南館	南館	北館		南館	北館		南館
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	
8:00	営業開始 7:00			営業開始 7:00			営業開始 7:00			営業開始 7:00			営業開始 9:00	営業開始 8:00			営業開始 8:00		
8:30	営業開始 9:00			【定員58名】 背骨コンディショニング30 8:25-8:55 志田 香織			【定員50名】 Be FREE DANCE45 9:00-9:45 辻 真由美			【定員50名】 トラディショナルヨーガ30 9:00-9:30 松村 絵葉			【定員30名】 9:30-10:00 磯崎 晃代	営業開始 10:00			【定員30名】 キッズスクール ミライク 8:00-9:00		
9:00	【定員30名】 入門太極拳30 9:30-10:00 増岡 美奈江			【定員58名】 9:15-9:45 志田 香織			【定員30名】 9:30-10:15 尾崎 全子			【定員50名】 9:50-10:20 松原 恵子			【定員30名】 9:30-10:00 磯崎 晃代	【定員30名】 10:30-11:00 秋山 美由紀			【定員30名】 10:30-11:00 KAKO		
9:30	【定員58名】 ボディデザインピラティス30 9:50-10:20 磯崎 晃代			【定員30名】 10:20-10:50 増岡 美奈江			【定員50名】 10:50-11:20 MIRAY			【定員50名】 10:40-11:10 松原 恵子			【定員30名】 11:15-11:45 秋山 美由紀	【定員30名】 11:15-11:45 秋山 美由紀			【定員30名】 11:15-11:45 KAKO		
10:00	【定員30名】 ボディメイクエアロ30 10:40-11:10 西村 知里			【定員30名】 11:10-11:40 TOMO			【定員50名】 11:45-12:15 Sachi			【定員50名】 11:50-12:20 中村 まさみ			【定員30名】 12:00-12:30 小林 亜紀恵	【定員30名】 12:00-12:30 秋山 美由紀			【定員50名】 12:45-13:15 中村 まさみ		
10:30	【定員50名】 5分エアロ30 10:40-11:10 西村 知里			【定員30名】 10:50-11:20 MIRAY			【定員37名】 10:55-11:15 大野 梨江			【定員50名】 11:00-11:30 打越 麗子			【定員50名】 11:30-12:00 城合 崇仁	【定員30名】 11:15-11:45 秋山 美由紀			【定員30名】 11:15-11:45 秋山 美由紀		
11:00	【定員50名】 エンジョイエアロ30 11:25-11:55 田中 八重子			【定員50名】 11:40-12:10 Sachi			【定員58名】 11:45-12:15 荒井 幸紀			【定員30名】 12:00-12:30 MARIKO			【定員30名】 12:00-12:30 小林 亜紀恵	【定員30名】 12:00-12:30 秋山 美由紀			【定員30名】 12:00-12:30 中村 まさみ		
11:30	【定員50名】 バレーボール30 12:10-12:40 田中 八重子			【定員50名】 12:25-12:55 松澤 みどり			【定員50名】 13:05-13:35 丸橋 広美			【定員50名】 13:20-13:50 中村 隆			【定員58名】 12:25-13:05 中村 隆	【定員30名】 12:45-13:15 MARIKO			【定員50名】 13:00-13:30 中村 まさみ		
12:00	【定員30名】 太極拳30 12:55-13:25 原田 正美			【定員30名】 12:50-13:20 青山 敦子			【定員58名】 13:15-13:45 丸橋 広美			【定員50名】 13:40-14:10 丸橋 広美			【定員50名】 13:40-14:10 丸橋 広美	【定員50名】 13:30-14:00 阿内 京子			【定員58名】 13:30-14:00 阿内 京子		
12:30	【定員50名】 バレーボール30 12:10-12:40 田中 八重子			【定員30名】 12:50-13:20 青山 敦子			【定員50名】 13:15-13:45 丸橋 広美			【定員50名】 13:40-14:10 丸橋 広美			【定員50名】 13:40-14:10 丸橋 広美	【定員50名】 13:30-14:00 阿内 京子			【定員58名】 13:30-14:00 阿内 京子		
13:00	【定員50名】 Group Fight 30 13:00-13:30 村上 凌伍			【定員30名】 バレーボール30 12:50-13:20 青山 敦子			【定員50名】 13:15-13:45 丸橋 広美			【定員50名】 13:40-14:10 丸橋 広美			【定員50名】 13:40-14:10 丸橋 広美	【定員50名】 13:30-14:00 阿内 京子			【定員58名】 13:30-14:00 阿内 京子		
13:30	【定員30名】 トラディショナル ヨーガ45 13:45-14:15 原田 正美			【定員30名】 バレーボール30 12:50-13:20 青山 敦子			【定員50名】 13:15-13:45 丸橋 広美			【定員50名】 13:40-14:10 丸橋 広美			【定員50名】 13:40-14:10 丸橋 広美	【定員50名】 13:30-14:00 阿内 京子			【定員58名】 13:30-14:00 阿内 京子		
14:00	【定員50名】 バレーボール30 14:30-15:00 小山 江里子			【定員30名】 バレーボール30 14:40-15:10 村田 美和			【定員50名】 14:50-15:20 丸橋 広美			【定員50名】 15:25-15:55 丸橋 広美			【定員30名】 15:30-16:00 丸橋 広美	【定員30名】 15:30-16:00 丸橋 広美			【定員50名】 15:30-16:00 丸橋 広美		
14:30	【定員50名】 バレーボール30 14:30-15:00 小山 江里子			【定員30名】 バレーボール30 14:40-15:10 村田 美和			【定員50名】 14:50-15:20 丸橋 広美			【定員50名】 15:25-15:55 丸橋 広美			【定員30名】 15:30-16:00 丸橋 広美	【定員30名】 15:30-16:00 丸橋 広美			【定員50名】 15:30-16:00 丸橋 広美		
15:00	【定員50名】 ZUMBA(30分クラス) 15:15-15:45 小山 江里子			【定員30名】 トラディショナル ヨーガ45 15:50-16:35 前田 京子			【定員50名】 16:00-16:30 丸橋 広美			【定員50名】 16:10-16:40 丸橋 広美			【定員30名】 16:30-17:00 丸橋 広美	【定員30名】 16:30-17:00 丸橋 広美			【定員50名】 16:30-17:00 丸橋 広美		
15:30	【定員50名】 ZUMBA(45分クラス) 16:00-16:45 小山 江里子			【定員30名】 キッズスクール ミライク 15:30-16:30			【定員37名】 16:05-16:35 丸橋 広美			【定員50名】 16:10-16:40 丸橋 広美			【定員30名】 16:30-17:00 丸橋 広美	【定員30名】 16:30-17:00 丸橋 広美			【定員50名】 16:30-17:00 丸橋 広美		
16:00	【定員50名】 ZUMBA(45分クラス) 16:00-16:45 小山 江里子			【定員30名】 キッズスクール ミライク 15:30-16:30			【定員37名】 16:05-16:35 丸橋 広美			【定員50名】 16:10-16:40 丸橋 広美			【定員30名】 16:30-17:00 丸橋 広美	【定員30名】 16:30-17:00 丸橋 広美			【定員50名】 16:30-17:00 丸橋 広美		
16:30	【定員50名】 ZUMBA(45分クラス) 16:00-16:45 小山 江里子			【定員30名】 キッズスクール ミライク 15:30-16:30			【定員37名】 16:05-16:35 丸橋 広美			【定員50名】 16:10-16:40 丸橋 広美			【定員30名】 16:30-17:00 丸橋 広美	【定員30名】 16:30-17:00 丸橋 広美			【定員50名】 16:30-17:00 丸橋 広美		
17:00	【定員50名】 ZUMBA(45分クラス) 16:00-16:45 小山 江里子			【定員30名】 キッズスクール ミライク 15:30-16:30			【定員37名】 16:05-16:35 丸橋 広美			【定員50名】 16:10-16:40 丸橋 広美			【定員30名】 16:30-17:00 丸橋 広美	【定員30名】 16:30-17:00 丸橋 広美			【定員50名】 16:30-17:00 丸橋 広美		
17:30	【定員50名】 ZUMBA(45分クラス) 16:00-16:45 小山 江里子			【定員30名】 キッズスクール ミライク 15:30-16:30			【定員37名】 16:05-16:35 丸橋 広美			【定員50名】 16:10-16:40 丸橋 広美			【定員30名】 16:30-17:00 丸橋 広美	【定員30名】 16:30-17:00 丸橋 広美			【定員50名】 16:30-17:00 丸橋 広美		
18:00	【定員50名】 ZUMBA(45分クラス) 16:00-16:45 小山 江里子			【定員30名】 キッズスクール ミライク 15:30-16:30			【定員37名】 16:05-16:35 丸橋 広美			【定員50名】 16:10-16:40 丸橋 広美			【定員30名】 16:30-17:00 丸橋 広美	【定員30名】 16:30-17:00 丸橋 広美			【定員50名】 16:30-17:00 丸橋 広美		
18:30	【定員50名】 ZUMBA(45分クラス) 16:00-16:45 小山 江里子			【定員30名】 キッズスクール ミライク 15:30-16:30			【定員37名】 16:05-16:35 丸橋 広美			【定員50名】 16:10-16:40 丸橋 広美			【定員30名】 16:30-17:00 丸橋 広美	【定員30名】 16:30-17:00 丸橋 広美			【定員50名】 16:30-17:00 丸橋 広美		
19:00	【定員50名】 ZUMBA(45分クラス) 16:00-16:45 小山 江里子			【定員30名】 キッズスクール ミライク 15:30-16:30			【定員37名】 16:05-16:35 丸橋 広美			【定員50名】 16:10-16:40 丸橋 広美			【定員30名】 16:30-17:00 丸橋 広美	【定員30名】 16:30-17:00 丸橋 広美			【定員50名】 16:30-17:00 丸橋 広美		
19:30	【定員50名】 ZUMBA(45分クラス) 16:00-16:45 小山 江里子			【定員30名】 キッズスクール ミライク 15:30-16:30			【定員37名】 16:05-16:35 丸橋 広美			【定員50名】 16:10-16:40 丸橋 広美			【定員30名】 16:30-17:00 丸橋 広美	【定員30名】 16:30-17:00 丸橋 広美			【定員50名】 16:30-17:00 丸橋 広美		
20:00	【定員50名】 ZUMBA(45分クラス) 16:00-16:45 小山 江里子			【定員30名】 キッズスクール ミライク 15:30-16:30			【定員37名】 16:05-16:35 丸橋 広美			【定員50名】 16:10-16:40 丸橋 広美			【定員30名】 16:30-17:00 丸橋 広美	【定員30名】 16:30-17:00 丸橋 広美			【定員50名】 16:30-17:00 丸橋 広美		
20:30	【定員50名】 ZUMBA(45分クラス) 16:00-16:45 小山 江里子			【定員30名】 キッズスクール ミライク 15:30-16:30			【定員37名】 16:05-16:35 丸橋 広美			【定員50名】 16:10-16:40 丸橋 広美			【定員30名】 16:30-17:00 丸橋 広美	【定員30名】 16:30-17:00 丸橋 広美			【定員50名】 16:30-17:00 丸橋 広美		
21:00	【定員50名】 ZUMBA(45分クラス) 16:00-16:45 小山 江里子			【定員30名】 キッズスクール ミライク 15:30-16:30			【定員37名】 16:05-16:35 丸橋 広美			【定員50名】 16:10-16:40 丸橋 広美			【定員30名】 16:30-17:00 丸橋 広美	【定員30名】 16:30-17:00 丸橋 広美			【定員50名】 16:30-17:00 丸橋 広美		
21:30	【定員50名】 ZUMBA(45分クラス) 16:00-16:45 小山 江里子			【定員30名】 キッズスクール ミライク 15:30-16:30			【定員37名】 16:05-16:35 丸橋 広美			【定員50名】 16:10-16:40 丸橋 広美			【定員30名】 16:30-17:00 丸橋 広美	【定員30名】 16:30-17:00 丸橋 広美			【定員50名】 16:30-17:00 丸橋 広美		
22:00	【定員50名】 ZUMBA(45分クラス) 16:00-16:45 小山 江里子			【定員30名】 キッズスクール ミライク 15:30-16:30			【定員37名】 16:05-16:35 丸橋 広美			【定員50名】 16:10-16:40 丸橋 広美			【定員30名】 16:30-17:00 丸橋 広美	【定員30名】 16:30-17:00 丸橋 広美			【定員50名】 16:30-17:00 丸橋 広美		
22:30	【定員50名】 ZUMBA(45分クラス) 16:00-16:45 小山 江里子			【定員30名】 キッズスクール ミライク 15:30-16:30			【定員37名】 16:05-16:35 丸橋 広美			【定員50名】 16:10-16:40 丸橋 広美			【定員30名】 16:30-17:00 丸橋 広美	【定員30名】 16:30-17:00 丸橋 広美			【定員50名】 16:30-17:00 丸橋 広美		
23:00	【定員50名】 ZUMBA(45分クラス) 16:00-16:45 小山 江里子			【定員30名】 キッズスクール ミライク 15:30-16:30			【定員37名】 16:05-16:35 丸橋 広美			【定員50名】 16:10-16:40 丸橋 広美			【定員30名】 16:30-17:00 丸橋 広美	【定員30名】 16:30-17:00 丸橋 広美			【定員50名】 16:30-17:00 丸橋 広美		
23:30	【定員50名】 ZUMBA(45分クラス) 16:00-16:45 小山 江里子			【定員30名】 キッズスクール ミライク 15:30-16:30			【定員37名】 16:05-16:35 丸橋 広美			【定員50名】 16:10-16:40 丸橋 広美			【定員30名】 16:30-17:00 丸橋 広美	【定員30名】 16:30-17:00 丸橋 広美			【定員50名】 16:30-17:00 丸橋 広美		

・全クラス定員制となっております。WEB予約にてご参加ください。
・レッスン間においては換気・除菌・清掃の実施を徹底いたします。

※プール・短期スクール（有料）プログラムのご案内
プールプログラム、短期スクール（有料登録制）プログラムに関しては、別紙のプログラムをご確認いただけますようお願いいたします。

スタジオWEB予約のご案内
・全レッスンWEB予約制です。スタジオ予約システムにて事前にご登録の上、ご参加ください。
※一部有料レッスン・映像レッスンは除く
・レッスン予約公開期間は、21日先の同時刻に終了するレッスンまでとなります。
・同時予約可能枠数は、ご登録の会員種別によって異なります。
・WEB予約締め切りは、レッスン開始5分前までです。
・予約の変更（場所の変更・キャンセル）は、レッスン開始30分前までです。
・スタジオへの入場は、レッスン開始10分前からです。
・スタジオへの入場は、ごさいません。開始時刻までにご入場ください。
・急な休講・変更の場合がございます。
その際は、レッスンにご予約されている皆様へ、スタジオ予約システムにてご連絡させていただきます。
アドレスメールにてお知らせいたします。
・スタジオ予約システムのご利用ができない方の予約方法や、その他ご不明点がございましたらキャストまでお尋ねください。

スタジオプログラムのご案内
■ 映像レッスンについて
・WEB予約は不要です。レッスン開始前までにスタジオにお越しください。
・参加は先着順となります。
■ 初めての方も安心してご参加できるレッスンです。
■ 変更レッスン
■ ビジネスレッスンは、入会して1年未満の方が対象 入会月の翌年の月末まで参加可能

マシジム・プール
利用時間は
19:50 まで
施設閉館時間 20:00

マシジム・プール
利用時間は
21:50 まで
施設閉館時間 22:00

マシジム・プール
利用時間は
17:50 まで
施設閉館時間 18:00

【確定版】2025年1月／メガロス立川〔北館・南館〕 アクアプログラムタイムスケジュール／金曜日～日曜日

【年末年始休館日】

北館：12月29日(日)～1月3日(金)

南館：12月29日(日)～1月2日(木)

※南館1月3日(金)短縮営業8：00～18：00

	金曜日					土曜日						日曜日											
	北館			南館		北館			南館			北館			南館								
	休館日					パーソナルレッスン受付中						フィンスクール体験受付中											
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
7:00																							
8:00																							
8:30																							
9:00																							
9:30																							
10:00																							
10:30																							
11:00																							
11:30																							
12:00																							
12:30																							
13:00																							
13:30																							
14:00																							
14:30																							
15:00																							
15:30																							
16:00																							
16:30																							
17:00																							
17:30																							
18:00																							
18:30																							
19:00																							
19:30																							
20:00																							
20:30																							
21:00																							
21:30																							
22:00																							
22:30																							
23:00																							
0:00																							

休館日

1月のフリー遊泳日
北館：毎月0のつく日 南館：毎月5のつく日

北館：1月20日(月)・30日(木)
南館：1月5日(日)・15日(水)・25日(土)

- ★泳法・コンディショニングシリーズのプログラムが中止となり、その時間帯フリーでプールをご利用いただけます。
- ★スイムスクール・フィンスクール・マスターズサークル・キッズスクール・ベビースクールは通常通り実施いたします。
- ★パーソナルレッスン・ハイドロトンパーソナル、キッズパーソナルレッスンは通常通り実施いたします。
- ★ダンス系プログラムは通常通り実施いたします。※北館水曜日アクアダンスは休講となります。
- ★イベント開催によりレーンを使用させていただく場合がございます。予めご了承ください。
- ★担当未確定の箇所は、担当が決まり次第ご案内させていただきます。

祝日等、短縮営業に伴うアクアプログラム休講日

1月3日(金)・1月13日(月・祝)
※祝日短縮営業時間は北館19：50まで/南館17：50までとなりますのでそれ以降のレッスンは休講となります。

アクアプログラム参加方法

- ①レッスン開始1時間前より受付いたします。
- ②アクアプログラム参加者台帳にお名前をご記入ください。 ※代筆はご遠慮ください
- ③参加者台帳、日付欄にチェックをしてください。
- ④レッスン開始前までに準備運動・脈の確認・ウォーミングアップを行ってください。
- ⑤開始時間になりましたらレーン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

- *皆様の体力・泳力のより良い向上のためにも、同種目での「入門プログラム」と「応用プログラム」併せてのご参加はご遠慮いただいております。「スイムトレーニング(入門)」と「スイムトレーニング」のご参加に関しても同様です。
- *アクアプログラムに参加される場合は、プールカウンターにて受付が必要となります。(レッスン開始の1時間前より受付開始)
- *レッスン開始5分以降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。
- *レッスン開始時刻に参加者がいない場合はクローズとなります。
- *スイムスクール・フィンスクール・マスターズサークルは、有料登録制(別料金)となります。
- *パーソナルレッスンは事前予約制(別料金)となります。
- *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スイミング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。)
- *フリー遊泳日の日は、イベントレッスンを開催させていただいております。
- *祝日やスクール休講の場合は、スケジュールが変わる場合がございますのでご了承ください。

施設利用時の注意事項・ご案内

- *プールエリアご利用の際は必ずシャワーを浴び、お化粧を落とし、貴金属類は外してください。(時計も含む)但し、ゴム・布製の物は着用可能です。(ウォーキングやリラクゼーションプールのみ利用でも同様)
- *すべてのタイプの水着での利用が可能です。
- *水分補給はこまめに行いましょう。補給する際はプールから上がるようお願いいたします。
- *ご案内しておりますコース帯はプールの利用状況により変更する場合があります。予めご了承ください。

パーソナルレッスン予約方法

- *プールカウンターにて受付いたします。
- *前月20日から、翌月のご予約ができます。(20日が休館日の場合は翌営業日から)
- *おひとり様最大4枠まで。(北館・南館それぞれ2枠まで)
- *申込用紙兼入金用紙をお渡しいたしますので、メインフロントにてご入金をお願いいたします。
- *パーソナルレッスンのため、急遽レーンを利用する場合がございますので、ご了承ください。

マスターズサークル・スイムトレーニング時のコース帯について

- *マスターズサークル・スイムトレーニングのレッスンにおいて、安全面を考慮するため少人数でもレーンを拡大してレッスンを行う可能性がございます。予めご了承ください。

各種パーソナルレッスンのご案内

- SEICA(月4回・60分/回)
参加費 スイムスクール会員：38,720円(税込) 一般：48,400円(税込)
- PL60(1回60分)
参加費 スイムスクール会員：12,100円(税込) 一般：14,520円(税込)

～受付の流れ～

- ①プール、電話、フロントにて受付
- ②担当コーチとスケジュールを決定
- ③フロントにてご入金、レッスン開始

下記
キッズスクール中のプールエリア利用に
関してご確認ください。

★のついているレッスンは初めての方でも安心してご参加できるレッスンです。

キッズスクール中のプールエリア利用に関して
※1の表記となっている
北館 火曜日・水曜日・木曜日 16:30～17:30
水曜日 17:30～18:40
土曜日 14:20～18:40

以上の日時はキッズスクール開催に伴い、大人の方のご利用可能レーンが2コースとなる場合がございます。
この場合、コースは「泳ぐコース(練習用25Mコース)」「ウォーキングコース」のご利用となります。
また、レーンの幅が狭くなるためご利用の際には十分ご注意ください。
ご不便とご迷惑をおかけいたしますが、ご理解・ご協力の程、どうぞよろしくお願い申し上げます。