

メガロス立川両館スタジオプログラム



	月曜			火曜		水曜			木曜			金曜	土曜			日曜		
	北館		南館	北館		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
	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 8:00			営業開始 8:00		
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	マシジム・プール利用時間は 22:50 まで 施設閉館時間 23:00			マシジム・プール利用時間は 22:50 まで 施設閉館時間 23:00		マシジム・プール利用時間は 22:50 まで 施設閉館時間 23:00			マシジム・プール利用時間は 22:50 まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は 22:50 まで 施設閉館時間 23:00			マシジム・プール利用時間は 22:50 まで 施設閉館時間 23:00		
23:30																		

・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ご登録いただいているアドレスへ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
 ■ ビジネスレッスンへ入室して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
17:50 まで
施設閉館時間 18:00

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

2025年2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／月曜日～木曜日

1	月曜日					火曜日					水曜日					木曜日					1													
	北館		南館			北館		南館			北館		南館			北館		南館																
	スイムスクール体験受付中		パーソナルレッスン受付中			パーソナルレッスン受付中		休館日			クロール		スイムスクール体験受付中			クロール		パーソナルレッスン受付中																
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
7:00	【7:00 OPEN】					【7:00 OPEN】					【7:00 OPEN】					【7:00 OPEN】					7:00													
8:00																					8:00													
8:30																					8:30													
9:00						【9:00 OPEN】										【9:00 OPEN】					9:00													
9:30																					9:30													
10:00																					10:00													
10:30						＊パーソナルレッスン 10:00～10:30 川田 夏海 準備 10:20～10:30 ＊ヌードルおくあ 10:30～11:00 坂口 典子 定員35名 ＊アクアダンス 11:10～11:40 坂口 典子					休館日					＊パーソナルレッスン 10:00～10:30 川田 夏海 ＊スイムスクール 中上級 10:30～11:30 (有料登録制) 川田 夏海 準備 9:50～10:00 <ベビースクール> 10:00～10:45 片付け 10:45～10:55 ＊すつきり開・腰・膝 10:35～10:55 川田 夏海 ＊REBORNS SWIM★ 11:00～12:00 ＊パーソナルレッスン 11:00～11:30 中津川 康恵 ＊パーソナルレッスン 10:00～12:00 準備 9:45～10:00 <キッズイベントレッスン> 10:00～12:00					10:30													
11:00	＊スイムスクール 中級 11:00～12:00 (有料登録制) 加藤 静香 ＊ゆつり歩行 12:10～12:30 小島 博史 ＊スイムスクール 初級 13:00～14:00 (有料登録制) 渡邊 大輝 ＊スイムスクール 初級 13:00～13:30 (有料登録制) 中津川 康恵 ＊パーソナルレッスン 13:00～13:30 中津川 康恵 ＊スイムスクール 中上級 14:00～15:00 (有料登録制) 中津川 康恵 キッズパーソナルレッスン (KAICA) 15:00～16:00					＊スイムスクール 初中級 12:00～13:00 (有料登録制) 眞知田 麻由子 ＊パーソナルレッスン 13:00～13:30 中津川 康恵 ＊スイムスクール 中上級 14:00～15:00 (有料登録制) 中津川 康恵										<ベビースクール> 10:30～12:00 片付け 12:00～12:10 スイムトレーニング30 12:15～12:45 中津川 康恵 ＊アクアダンス 14:05～14:35 中桐 桃代 クロール・背泳ぎ (応用) 14:05～14:25 中津川 康恵 スイムトレーニング45 14:30～15:15 川田 夏海 準備 15:15～15:30 <キッズスクール> KIDS 15:30～16:30 <キッズスクール> Jr1 16:30～17:30 <キッズスクール> Jr2 17:30～18:30 片付け 18:30～18:40					＊スイムスクール 初中級 12:30～13:30 (有料登録制) 萩原 淳 ＊スイムスクール 初中級 13:00～14:00 (有料登録制) 中津川 康恵 クロール・背泳ぎ (応用) 14:05～14:25 中津川 康恵 アクアダンス 11:50～12:20 川田 夏海 スイムトレーニング45 14:30～15:15 川田 夏海 準備 15:15～15:30 <キッズスクール> KIDS 15:30～16:30 <キッズスクール> Jr1 16:30～17:30 <キッズスクール> Jr2 17:30～18:30 片付け 18:30～18:40					11:00								
11:30																					11:30													
12:00																					12:00													
12:30																					12:30													
13:00																					13:00													
13:30																					13:30													
14:00																					14:00													
14:30																					14:30													
15:00																					15:00													
15:30																					15:30													
16:00																					16:00													
16:30																					16:30													
17:00																					17:00													
17:30																					17:30													
18:00																					18:00													
18:30																					18:30													
19:00																					19:00													
19:30																					19:30													
20:00																					20:00													
20:30																					20:30													
21:00																					21:00													
21:30																					21:30													
22:00																					22:00													
22:30																					22:30													
23:00	【プール：22:50 CLOSE】 【施設：23:00 CLOSE】					【プール：22:50 CLOSE】 【施設：23:00 CLOSE】					【プール：22:50 CLOSE】 【施設：23:00 CLOSE】					【プール：22:50 CLOSE】 【施設：23:00 CLOSE】					23:00													
0:00	【プール：22:50 CLOSE】 【施設：23:00 CLOSE】					【プール：22:50 CLOSE】 【施設：23:00 CLOSE】					【プール：22:50 CLOSE】 【施設：23:00 CLOSE】					【プール：22:50 CLOSE】 【施設：23:00 CLOSE】					0:00													

休館日

※1
裏面
キッズスクール中のプールエリア利用に
関してをご確認ください。

※1
裏面
キッズスクール中のプールエリア利用に
関してをご確認ください。

※1
裏面
キッズスクール中の
プールエリア利用に
関してをご確認ください

2025年2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

	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	1	2	3	4	5	6
7:00	休館日																												
8:00																[8:00 OPEN]													
8:30																準備 8:20～8:30					準備 8:20～8:30								
9:00																＜キッズスクール＞ Jr1 8:30～9:30					＜キッズスクール＞ Jr1 8:30～9:30								
9:30																＜キッズスクール＞ Jr1 9:30～10:30					＜キッズスクール＞ Jr2 9:30～10:30								
10:00											[10:00 OPEN]					準備 10:20～10:30					[10:00 OPEN]								
10:30											＜ベビースクール＞ 10:30～12:00					＜キッズスクール＞ KIDS 10:30～11:30					＜キッズスクール＞ Jr1 10:30～11:30								
11:00											準備 12:20～12:10					＜キッズスクール＞ KIDS 11:00～12:00					＜キッズスクール＞ Jr1 11:00～12:00								
11:30											片付け 12:00～12:10					片付け 11:30～11:40					片付け 11:30～11:40								
12:00											★ゆつくり歩行 11:30～11:50 横尾 美重					★スイムスクール 初級 12:00～13:00 (有料登録制) 田村 圭輔					★スイムスクール 上級 12:00～13:00 (有料登録制) 長田 唯								
12:30						★パーソナル レッスン 12:00～12:30 横尾 帆南					★スイムスクール 初級 12:00～13:00 (有料登録制) 田村 圭輔					★スイムスクール 上級 12:00～13:00 (有料登録制) 長田 唯													
13:00											マスターズサークル 13:00～14:00 (有料登録制) 多田 将規					スィムスクール 13:00～14:00 (有料登録制) 多田 将規													
13:30											＜キッズスクール＞ Jr2 13:00～14:00					＜キッズスクール＞ Jr2 13:00～14:00													
14:00						★Liquid YOGA 13:50～14:20 さとう ゆかり					準備 14:15～14:30					準備 13:20～13:30													
14:30						★アクアダンス 14:30～15:00 さとう ゆかり					＜キッズスクール＞ KIDS 14:30～15:30					＜ベビースイミング＞ 13:30～14:15													
15:00											準備 14:15～14:30					片付け 14:15～14:25													
15:30						準備 15:20～15:30					準備 14:15～14:30					スィムトレーニング30 14:25～14:55 横尾 帆南													
16:00						＜キッズスクール＞ KIDS 15:30～16:30					＜キッズスクール＞ Jr1 15:30～16:30					＜キッズスクール＞ 初級 15:30～16:30 (有料登録制) 児玉 純													
16:30						＜キッズスクール＞ Jr1 16:30～17:30					＜キッズスクール＞ Jr1 16:30～17:30					★フィンスクール 初級 15:30～16:30 (有料登録制) 児玉 純													
17:00						＜キッズスクール＞ Jr1 16:30～17:30					＜キッズスクール＞ Jr1 16:30～17:30					キッズパーソナル レッスン (KAICA) 15:00～15:30													
17:30						＜キッズスクール＞ Jr2 17:30～18:30					＜キッズスクール＞ Jr2 17:30～18:30					キッズパーソナル レッスン (KAICA) 16:30～17:30													
18:00						片付け 18:30～18:40					片付け 18:30～18:40					【プール：17:50 CLOSE】 【施設：18:00 CLOSE】													
18:30						キッズパーソナル レッスン (KAICA) 18:40～19:30					キッズパーソナル レッスン (KAICA) 17:00～18:00																		
19:00											※1					今後、以下の時間帯で イベントが 実施される可能性が ございます。 15:30～18:00 予めご了承ください。													
19:30																													
20:00																【プール：19:50 CLOSE】 【施設：20:00 CLOSE】													
20:30																【プール：19:50 CLOSE】 【施設：20:00 CLOSE】													
21:00						スィムトレーニング45 20:45～21:30 横尾 帆南																							
21:30																													
22:00											【プール：21:50 CLOSE】 【施設：22:00 CLOSE】																		
22:30																													
23:00						【プール：22:50 CLOSE】 【施設：23:00 CLOSE】																							
0:00																													

2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：2月10日(月)・20日(木)
南館：2月5日(水)・15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。
★ スィムスクール・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・ハイドロトーンパーソナル、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
2月11日(火・祝)・2月24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。
 - ※ スィムスクール・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く事がございます。
 - ※ 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も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ご利用も同様)
 - ※ 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、翌月分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・スィ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・スィ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 スィムスクール会員：38,720円(税込) FS会員・一般：48,400円(税込)
 - PL60 (1回60分)
参加費 スィムスクール会員：12,100円(税込) FS会員・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
関してをご確認ください。

★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。