

2025年3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					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																														
	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			背泳ぎ		スイムスクール体験受付中			背泳ぎ		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】																																			
8:00																																																			
8:30																																																			
9:00						【9:00 OPEN】										【9:00 OPEN】																																			
9:30						*パーソナル レッスン 9:45~10:15 川田 夏海																																													
10:00						*ノートルあくあ 10:30~11:00 坂口 典子 <b>定員35名</b>					*パーソナル レッスン 10:00~10:30 川田 夏海 準備 10:20~10:30					*パーソナル レッスン 10:00~10:30 川田 夏海					準備 9:45~10:00																														
10:30						*アクアダンス 11:10~11:40 坂口 典子					<ヘビースクール> 10:30~12:00					*パーソナル レッスン 10:00~10:30 川田 夏海					<ヘビースクール> 10:00~10:45 片付け 10:45~10:55					*パーソナル レッスン 11:00~11:30 中津川 康恵					<キッズイベントレッスン> 10:00~12:00																				
11:00	スイムスクール 中級 11:00~ 12:00 (有料登録制) 加藤 静香										片付け 12:00~12:10					アクアダンス 11:50~12:20 川田 夏海					*すっきり前・膝・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					片付け 12:00~12:15															
11:30						*スイムスクール 初・中級 12:00~ 13:00 (有料登録制) 真知田 麻由子					スイムトレーニング30 12:15~12:45 中津川 康恵										*スイムスクール 初・中級 12:30~ 13:30 (有料登録制) 萩原 淳					*パーソナル レッスン 11:00~11:30 中津川 康恵																									
12:00	*すつくり歩行 12:10~12:30 小島 博史																				*スイムスクール 初・中級 13:00~ 14:00 (有料登録制) 渡邊 大輝					*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 初・中級 13:00~ 14:00 (有料登録制) 川田 夏海					*パーソナル レッスン 11:00~11:30 中津川 康恵															
12:30																																																			
13:00																																																			
13:30																																																			
14:00																																																			
14:30						スイムスクール 中・上級 14:00~ 15:00 (有料登録制) 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					*Liquid YOGA 14:05~14:35 小川 万里					アクアアドバンス 14:05~14:35 中桐 桃代																									
15:00																																																			
15:30	キッズパーソナル レッスン (KAICA) 15:00~16:00					準備 15:20~15:30					準備 15:15~15:30					準備 15:15~15:30					準備 15:20~15:30					準備 15:15~15:30					準備 15:20~15:30					準備 15:20~15:30															
16:00						<キッズスクール> KIDS 15:30~16:30					<キッズスクール> KIDS 15:30~16:30					<キッズスクール> KIDS 15:30~16:30					<キッズスクール> KIDS 15:30~16:30					<キッズスクール> KIDS 15:30~16:30					<キッズスクール> KIDS 15:30~16:30																				
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 ※1					<キッズスクール> Jr1 16:30~17:30					<キッズスクール> Jr1 16:30~17:30					<キッズスクール> Jr1 16:30~17:30					<キッズスクール> Jr1 16:30~17:30																				
17:00						<キッズスクール> Jr2 17:30~18:30					<キッズスクール> Jr2 17:30~18:30					<キッズスクール> Jr2 17:30~18:30					<キッズスクール> Jr2 17:30~18:30					<キッズスクール> Jr2 17:30~18:30					<キッズスクール> Jr2 17:30~18:30																				
17:30						片付け 18:30~18:40					片付け 18:30~18:40					片付け 18:30~18:40					片付け 18:30~18:40					片付け 18:30~18:40					片付け 18:30~18:40																				
18:00																																																			
18:30																																																			
19:00																																																			
19:30																																																			
20:00																																																			
20:30						アクアシェイプ 20:10~20:40 中桐 桃代					スイムトレーニング30 20:30~21:00 多田 将規																																								
21:00																																																			
21:30																																																			
22:00																																																			
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】					【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】																				

休館日

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。

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。

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3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	1	2	3	4	5	6
7:00	休館日																											
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																												

3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：3月10日(月)・20日(木)・30日(日)  
南館：3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・ヘ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  
3月20日(木)

※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。※代筆をご遠慮ください
- 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。
- ⑥水中運動サークルはフロントにて登録が必要となります。※開催日時はプールサイドにて掲示させていただきます。メガロスアプリ(まいMEGAネット)よりご予約をお願いいたします。

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」併せてのご参加を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) FS会員・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) 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

※1  
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。