



  





- ・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。

※ブル・短期スクール（有料）プログラムのご案内  
ブルプログラム、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きますようお願いいたします。

2025年6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             |   |   |   |   |                   |   |   |   |   |       |  |
|-------|-------------------|---|---|---|---|-------------------|---|---|---|---|-------------------|---|---|---|---|-----|---|---|---|---|-------------------|---|---|---|---|-------------------|---|---|---|---|-------------------|---|---|---|---|-------------------|---|---|---|---|-------|--|
|       | 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 |   |   |   |   | スクール体験受付中         |   |   |   |   | スイムスクール体験受付中      |   |   |   |   | 平泳ぎ               |   |   |   |   | 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 | 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  |  |
| 9:30  |                   |   |   |   |   |                   |   |   |   |   |                   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |                   |   |   |   |   |                   |   |   |   |   |                   |   |   |   |   |                   |   |   |   |   | 9:30  |  |
| 10:00 |                   |   |   |   |   |                   |   |   |   |   |                   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |                   |   |   |   |   |                   |   |   |   |   |                   |   |   |   |   |                   |   |   |   |   | 10:00 |  |
| 10:30 |                   |   |   |   |   |                   |   |   |   |   |                   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |                   |   |   |   |   |                   |   |   |   |   |                   |   |   |   |   |                   |   |   |   |   | 10:30 |  |
| 11:00 |                   |   |   |   |   |                   |   |   |   |   |                   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |                   |   |   |   |   |                   |   |   |   |   |                   |   |   |   |   |                   |   |   |   |   | 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】 |   |   |   |   | 【プール：22:50 CLOSE】 |   |   |   |   | 【プール：22:50 CLOSE】 |   |   |   |   |     |   |   |   |   | 【プール：22:50 CLOSE】 |   |   |   |   | 【プール：22:50 CLOSE】 |   |   |   |   | 【プール：22:50 CLOSE】 |   |   |   |   | 【プール：22:50 CLOSE】 |   |   |   |   | 23:00 |  |
| 0:00  | 【施設：23:00 CLOSE】  |   |   |   |   | 【施設：23:00 CLOSE】  |   |   |   |   | 【施設：23:00 CLOSE】  |   |   |   |   |     |   |   |   |   | 【施設：23:00 CLOSE】  |   |   |   |   | 【施設：23:00 CLOSE】  |   |   |   |   | 【施設：23:00 CLOSE】  |   |   |   |   | 【施設：23:00 CLOSE】  |   |   |   |   | 0:00  |  |

2025年6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   |   |   |   |   | クロール |   |   |   |   |   | パーソナルレッスン受付中 |   |   |   |   | フィンスクール体験受付中 |   |   |   |   |   | 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 | 1            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1            | 2 | 3 | 4 | 5 | 1            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 休館日   |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

6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： 6月10日(火)・20日(金)・30日(月)

南館： 6月5日(木)・15日(日)・25日(水)

★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。

上北館水曜日の場合は、北館水曜日のアクアプログラムを実施いたします。

祝日等、短縮営業に伴うアクアプログラム休講日

※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。

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。

メガロスアプリ(まいMEGAネット)よりご予約お願いいたします。 ※5月21日から予約開始

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、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く場合がございます。

※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の利用でも同様）

※すべてのタイプの水の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