



	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 9:00	営業開始 10:00			営業開始 10:00		
8:00			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				営業開始 9:00				営業開始 9:00	営業開始 10:00			営業開始 10:00		
8:30				【定員58名】 健美操30 9:15-9:45 志田 香織														
9:00				【定員30名】 入門太極拳30 9:30-10:00 増岡 美奈江														
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】 トラディショナルヨーガ30 9:55-10:25 澤美 晴子		【定員50名】 バーニングエアロ30 10:00-10:30 MIRAY		Be FREE DANCE45 9:00-9:45 辻 真由美	【定員30名】 エンジョイエアロ45 9:30-10:15 尾崎 全子		【定員58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 健美操30 磯崎 晃代	営業開始 8:00			営業開始 10:00		
10:00				【定員30名】 太極拳30 10:20-10:50 増岡 美奈江		【定員50名】 Be FREE DANCE 30 10:00-10:30 辻 真由美			【定員50名】 エンジョイエアロ30 9:50-10:20 松原 恵子	【定員30名】 ZUMBA(30分クラス) 9:50-10:20 松澤 みどり								
10:30	【定員50名】 らからエアロ30 10:40-11:10 西村 知里	【定員24名】 ボディメイクエアロ30 10:40-11:10 磯崎 晃代		【定員37名】 ボディメイクエアロ30 10:50-11:20 MIRAY					【定員37名】 エンジョイステップ30 10:40-11:10 松原 恵子	【定員30名】 ボディデザインピラティス30 10:40-11:10 城谷 崇仁								
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】 フタダス30 11:40-12:10 Sachi	【定員15名】 VOLTBOX20 10:55-11:15 大野 梨江	【定員50名】 シアターダンス30 11:00-11:30 打越 麗子		○ベビーミライクスクール 10:45-11:30					【定員50名】 バーニングエアロ30 10:25-10:55 萩原 由香里	【定員30名】 バーニングエアロ30 10:30-11:00 秋山 美由紀	○キッズスクール ミライク 10:00-11:00	【定員50名】 5&6&7エアロ30 10:45-11:15 比翼 桂子	【定員30名】 バレエ〜バレレックス〜30 10:30-11:00 KAKO	○ベビーミライクスクール 10:45-11:30
11:30				【定員50名】 トラディショナルヨーガ30 11:10-11:40 TOMO					【定員50名】 エンジョイエアロ30 11:30-12:00 城谷 崇仁	【定員30名】 フリースタイルSTAGE 〜HIP HOP〜45 11:30-12:15 SAKURA		【定員30名】 ズキリストレッチ40 11:50-12:30 小林 亜紀恵	【定員37名】 バーニングステップ30 11:15-11:45 秋山 美由紀	【定員30名】 エンジョイエアロ30 11:15-11:45 萩原 由香里	○キッズスクール ミライク 10:00-11:00	【定員30名】 トラディショナルヨーガ30 11:15-11:45 浅賀 麻実	【定員50名】 ZUMBA(45分クラス) 11:30-12:15 比翼 桂子	
12:00	【定員58名】※内容変更 コアデザイン30 12:10-12:40 田中 八重子	REBORNSスクール 11:30-12:30		【定員28名】 バレエ〜バレレックス〜30 12:00-12:30 青山 敦子	【定員30名】 ボディデザインピラティス30 11:45-12:15 葉月 ちひろ	【定員58名】 トラディショナルヨーガ30 11:50-12:20 中村 まさみ	【無料:登録制】 ウーキングサークル 11:45-12:15	【定員30名】 ボディデザインピラティス30 12:00-12:30 MARIKO					短期スクール 【ステップ】 12:00-12:45 秋山 美由紀	○キッズスクール ミライク 12:00-13:00	【定員30名】 美背矯正〜ガ30 12:00-12:30 中村 まさみ	【定員37名】 Group Blast 30 12:45-13:15 土屋 京子	○キッズスクール ミライク 12:00-13:00	
12:30				【定員50名】 Group Groove 30 12:25-12:55 松澤 みどり					【定員58名】 ボディデザインピラティス30 12:45-13:15 MARIKO							【定員30名】 ヒーリングアロマヨーガ45 12:35-13:20 加藤 聖子		
13:00	【定員50名】 Group Fight 30 12:55-13:25 村上 凌佑	【定員30名】 太極拳30 12:50-13:20 原田 正美		【定員58名】 トラディショナルヨーガ30 13:15-13:45 丸橋 広美	【定員27名】 TOBIPPA30 13:05-13:35 勝然 美帆	【定員50名】 ZUMBA(45分クラス) 13:00-13:45 TOMOKO	【定員30名】 シェブヨーガ30 13:20-13:50 中村 隆						【定員50名】 ZUMBA(30分クラス) 13:05-13:35 松澤 みどり	○キッズスクール ミライク 13:00-14:00	【定員30名】 やさしいジャズダンス30 13:30-14:00 阿内 京子	【定員58名】 トラディショナルヨーガ30 13:30-14:00 阿内 京子	○キッズスクール ミライク 13:00-14:00	
13:30	短期スクール【太極拳】 13:40-14:10 原田 正美	トラディショナル ヨーガ45 13:35-14:20 村田 美和		【定員30名】 バレエ30 14:00-14:30 丸橋 広美	【定員37名】 ジャイロキネシス30 14:00-14:30 丸橋 広美	【定員58名】 コンディショニング45 14:05-14:50 志田 香織		短期スクール 【バレエ】 14:00-15:15 青山 敦子	アドバンシアエアロ45 13:40-14:25 小山 江里子			【定員30名】 ヒーリングアロマヨーガ30 13:45-14:15 松村 絵葉	【定員50名】 アドバンシアエアロ30 13:50-14:20 小林 亜紀恵	○キッズスクール ミライク 14:00-15:00	【定員30名】 ジャズダンス STAGE30 14:15-14:45 嶋田 真	【定員58名】 Group Centergy 30 14:15-14:45 鈴木 琴巳	【無料:登録制】 ランニングサークル 14:20-14:50	【定員30名】 バレエ45 14:30-15:15 前田 薫
14:00				【定員50名】 ジャズダンスSTAGE30 14:45-15:15 丸橋 広美	【定員20名】 美背矯正〜ガ30 14:50-15:20 澤美 晴子	【定員50名】 アドバンシアエアロ30 15:15-15:45 秋山 美由紀			【定員50名】 ZUMBA(30分クラス) 14:40-15:10 小山 江里子	【定員30名】 やさしいジャズダンス30 14:40-15:10 KITAHARA		【定員30名】 ヒーリングアロマヨーガ30 14:30-15:00 松村 絵葉	【定員50名】 ZUMBA(30分クラス) 14:35-15:05 小林 亜紀恵	○キッズスクール ミライク 14:00-15:00	【定員30名】 ジャズダンス STAGE30 14:15-14:45 嶋田 真	【定員50名】 ジャズダンス STAGE30 15:10-15:40 大内 れい子	【定員27名】 TOBIPPA30 15:10-15:40 一宮 純子	
14:30	【定員50名】 バーニングエアロ30 14:30-15:00 小山 江里子	【定員30名】※時間変更 バレトンソールシンセシス30 14:40-15:10 村田 美和		【定員37名】 歌ってCmove 30 15:35-16:05 中村 翠	【無料:登録制】 ランニングサークル 15:45-16:15	【定員37名】 バーニングステップ30 16:05-16:35 秋山 美由紀			【定員50名】 ジャズダンスSTAGE30 15:25-15:55 KITAHARA			○キッズスクール ミライク 15:30-16:30	【定員37名】 エンジョイステップ30 16:10-16:40 小田 忠明	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	
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 16:00-16:45 前田 京子					【定員50名】 ZUMBA(30分クラス) 15:25-15:55 KITAHARA				【定員30名】 エンジョイステップ30 16:10-16:40 小田 忠明	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	
15:30									【定員50名】 グループグルーブ45 19:45-20:30 一宮 純子				【定員30名】 バウヨーガ30 19:45-20:15 小田 忠明					
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】 トラディショナルヨーガ30 19:00-19:30 小田 忠明				【定員30名】 バウヨーガ30 19:45-20:15 小田 忠明					
16:30									【定員30名】 トラディショナルヨーガ30 19:00-19:30 小田 忠明				【定員30名】 バウヨーガ30 19:45-20:15 小田 忠明					
17:00									【定員30名】 トラディショナルヨーガ30 19:00-19:30 小田 忠明				【定員30名】 バウヨーガ30 19:45-20:15 小田 忠明					
17:30									【定員30名】 トラディショナルヨーガ30 19:00-19:30 小田 忠明				【定員30名】 バウヨーガ30 19:45-20:15 小田 忠明					
18:00									【定員30名】 トラディショナルヨーガ30 19:00-19:30 小田 忠明				【定員30名】 バウヨーガ30 19:45-20:15 小田 忠明					
18:30									【定員30名】 トラディショナルヨーガ30 19:00-19:30 小田 忠明				【定員30名】 バウヨーガ30 19:45-20:15 小田 忠明					
19:00	【定員50名】 DDD HOUSE WORKOUT 30 18:50-19:20	【無料:登録制】 BODYMAKEサークル 19:05-19:35		【定員50名】 ZUMBA(30分クラス) 19:00-19:30 sekine	【定員27名】 ビギナークラス TOBIPPA30 19:35-20:05 市川 莉	【定員50名】 Group Groove 45 19:45-20:30 一宮 純子			【定員50名】 Group Centergy 45 19:20-20:05 鈴木 琴巳				【定員50名】 Group Groove 30 19:55-20:25					
19:30	【定員50名】 DDD STYLE HIPHOP 30 19:35-20:05 齋田 哲也			【定員50名】 Group Fight 30 19:45-20:15 武田 裕					【定員50名】 Group Blast 45 20:25-21:10 桂 美佳				【定員50名】 Group Groove 30 19:55-20:25					
20:00	【定員37名】 Group Power 30 20:30-21:00 由井 義浩	【定員15名】 VOLTBOX20 20:05-20:25 矢口 諒		【定員37名】 Group Power 45 20:35-21:20 鈴木 琴巳					【定員50名】 Group Fight 45 21:30-22:15 桂 美佳				【定員50名】 Group Groove 30 19:55-20:25					
20:30									【定員50名】 Group Fight 45 21:30-22:15 桂 美佳				【定員50名】 Group Groove 30 19:55-20:25					
21:00									【定員50名】 Group Fight 45 21:30-22:15 桂 美佳				【定員50名】 Group Groove 30 19:55-20:25					
21:30									【定員50名】 Group Fight 45 21:30-22:15 桂 美佳				【定員50名】 Group Groove 30 19:55-20:25					
22:00									【定員50名】 Group Fight 45 21:30-22:15 桂 美佳				【定員50名】 Group Groove 30 19:55-20:25					
22:30									【定員50名】 Group Fight 45 21:30-22:15 桂 美佳				【定員50名】 Group Groove 30 19:55-20:25					
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 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		
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きますようお願いいたします。

■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
■ビギナーレッスン: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

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。
・スタジオへの入場順は、ございません。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、
その他ご不明な点がございましたらキャストまでお尋ねください。

2025年7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

月 曜 日					火 曜 日					水 曜 日					木 曜 日																																		
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					北館					南館														
バタフライ					パーソナルレッスン受付中																																												
準備 9:45～10:00					準備 10:20～10:30					準備 10:45～10:55					準備 12:00～12:15					準備 15:20～15:30					準備 15:30～16:30					準備 16:30～17:30					準備 17:30～18:30					準備 18:30～18:40									
＜ベビースクール＞ 10:00～10:45					＜ベビースクール＞ 10:30～12:00					＜ベビースクール＞ 10:30～12:00					＜ベビースクール＞ 10:30～12:00					＜ベビースクール＞ 10:30～12:00					＜ベビースクール＞ 10:30～12:00					＜ベビースクール＞ 10:30～12:00					＜ベビースクール＞ 10:30～12:00					＜ベビースクール＞ 10:30～12:00					＜ベビースクール＞ 10:30～12:00				
＜キッズスクール＞ 15:30～16:30					＜キッズスクール＞ 15:30～16:30					＜キッズスクール＞ 15:30～16:30					＜キッズスクール＞ 15:30～16:30					＜キッズスクール＞ 15:30～16:30					＜キッズスクール＞ 15:30～16:30					＜キッズスクール＞ 15:30～16:30					＜キッズスクール＞ 15:30～16:30					＜キッズスクール＞ 15:30～16:30					＜キッズスクール＞ 15:30～16:30				
＜キッズスクール＞ 16:30～17:30					＜キッズスクール＞ 16:30～17:30					＜キッズスクール＞ 16:30～17:30					＜キッズスクール＞ 16:30～17:30					＜キッズスクール＞ 16:30～17:30					＜キッズスクール＞ 16:30～17:30					＜キッズスクール＞ 16:30～17:30					＜キッズスクール＞ 16:30～17:30					＜キッズスクール＞ 16:30～17:30					＜キッズスクール＞ 16:30～17:30				
＜キッズスクール＞ 17:30～18:30					＜キッズスクール＞ 17:30～18:30					＜キッズスクール＞ 17:30～18:30					＜キッズスクール＞ 17:30～18:30					＜キッズスクール＞ 17:30～18:30					＜キッズスクール＞ 17:30～18:30					＜キッズスクール＞ 17:30～18:30					＜キッズスクール＞ 17:30～18:30					＜キッズスクール＞ 17:30～18:30					＜キッズスクール＞ 17:30～18:30				
＜キッズスクール＞ 18:30～18:40					＜キッズスクール＞ 18:30～18:40					＜キッズスクール＞ 18:30～18:40					＜キッズスクール＞ 18:30～18:40					＜キッズスクール＞ 18:30～18:40					＜キッズスクール＞ 18:30～18:40					＜キッズスクール＞ 18:30～18:40					＜キッズスクール＞ 18:30～18:40					＜キッズスクール＞ 18:30～18:40					＜キッズスクール＞ 18:30～18:40				
＜キッズスクール＞ 19:30～20:00					＜キッズスクール＞ 19:30～20:00					＜キッズスクール＞ 19:30～20:00					＜キッズスクール＞ 19:30～20:00					＜キッズスクール＞ 19:30～20:00					＜キッズスクール＞ 19:30～20:00					＜キッズスクール＞ 19:30～20:00					＜キッズスクール＞ 19:30～20:00					＜キッズスクール＞ 19:30～20:00					＜キッズスクール＞ 19:30～20:00				
＜キッズスクール＞ 20:00～21:00					＜キッズスクール＞ 20:00～21:00					＜キッズスクール＞ 20:00～21:00					＜キッズスクール＞ 20:00～21:00					＜キッズスクール＞ 20:00～21:00					＜キッズスクール＞ 20:00～21:00					＜キッズスクール＞ 20:00～21:00					＜キッズスクール＞ 20:00～21:00					＜キッズスクール＞ 20:00～21:00					＜キッズスクール＞ 20:00～21:00				
＜キッズスクール＞ 21:00～22:00					＜キッズスクール＞ 21:00～22:00					＜キッズスクール＞ 21:00～22:00					＜キッズスクール＞ 21:00～22:00					＜キッズスクール＞ 21:00～22:00					＜キッズスクール＞ 21:00～22:00					＜キッズスクール＞ 21:00～22:00					＜キッズスクール＞ 21:00～22:00					＜キッズスクール＞ 21:00～22:00					＜キッズスクール＞ 21:00～22:00				
＜キッズスクール＞ 22:00～23:00					＜キッズスクール＞ 22:00～23:00					＜キッズスクール＞ 22:00～23:00					＜キッズスクール＞ 22:00～23:00					＜キッズスクール＞ 22:00～23:00					＜キッズスクール＞ 22:00～23:00					＜キッズスクール＞ 22:00～23:00					＜キッズスクール＞ 22:00～23:00					＜キッズスクール＞ 22:00～23:00					＜キッズスクール＞ 22:00～23:00				
＜キッズスクール＞ 23:00～24:00					＜キッズスクール＞ 23:00～24:00					＜キッズスクール＞ 23:00～24:00					＜キッズスクール＞ 23:00～24:00					＜キッズスクール＞ 23:00～24:00					＜キッズスクール＞ 23:00～24:00					＜キッズスクール＞ 23:00～24:00					＜キッズスクール＞ 23:00～24:00					＜キッズスクール＞ 23:00～24:00					＜キッズスクール＞ 23:00～24:00				
＜キッズスクール＞ 24:00～25:00					＜キッズスクール＞ 24:00～25:00					＜キッズスクール＞ 24:00～25:00					＜キッズスクール＞ 24:00～25:00					＜キッズスクール＞ 24:00～25:00					＜キッズスクール＞ 24:00～25:00					＜キッズスクール＞ 24:00～25:00					＜キッズスクール＞ 24:00～25:00					＜キッズスクール＞ 24:00～25:00					＜キッズスクール＞ 24:00～25:00				
＜キッズスクール＞ 25:00～26:00					＜キッズスクール＞ 25:00～26:00					＜キッズスクール＞ 25:00～26:00					＜キッズスクール＞ 25:00～26:00					＜キッズスクール＞ 25:00～26:00					＜キッズスクール＞ 25:00～26:00					＜キッズスクール＞ 25:00～26:00					＜キッズスクール＞ 25:00～26:00					＜キッズスクール＞ 25:00～26:00					＜キッズスクール＞ 25:00～26:00				
＜キッズスクール＞ 26:00～27:00					＜キッズスクール＞ 26:00～27:00					＜キッズスクール＞ 26:00～27:00					＜キッズスクール＞ 26:00～27:00					＜キッズスクール＞ 26:00～27:00					＜キッズスクール＞ 26:00～27:00					＜キッズスクール＞ 26:00～27:00					＜キッズスクール＞ 26:00～27:00					＜キッズスクール＞ 26:00～27:00					＜キッズスクール＞ 26:00～27:00				
＜キッズスクール＞ 27:00～28:00					＜キッズスクール＞ 27:00～28:00					＜キッズスクール＞ 27:00～28:00					＜キッズスクール＞ 27:00～28:00					＜キッズスクール＞ 27:00～28:00					＜キッズスクール＞ 27:00～28:00					＜キッズスクール＞ 27:00～28:00					＜キッズスクール＞ 27:00～28:00					＜キッズスクール＞ 27:00～28:00					＜キッズスクール＞ 27:00～28:00				
＜キッズスクール＞ 28:00～29:00					＜キッズスクール＞ 28:00～29:00					＜キッズスクール＞ 28:00～29:00					＜キッズスクール＞ 28:00～29:00					＜キッズスクール＞ 28:00～29:00					＜キッズスクール＞ 28:00～29:00					＜キッズスクール＞ 28:00～29:00					＜キッズスクール＞ 28:00～29:00					＜キッズスクール＞ 28:00～29:00					＜キッズスクール＞ 28:00～29:00				
＜キッズスクール＞ 29:00～30:00					＜キッズスクール＞ 29:00～30:00					＜キッズスクール＞ 29:00～30:00					＜キッズスクール＞ 29:00～30:00					＜キッズスクール＞ 29:00～30:00					＜キッズスクール＞ 29:00～30:00					＜キッズスクール＞ 29:00～30:00					＜キッズスクール＞ 29:00～30:00					＜キッズスクール＞ 29:00～30:00					＜キッズスクール＞ 29:00～30:00				
＜キッズスクール＞ 30:00～31:00					＜キッズスクール＞ 30:00～31:00					＜キッズスクール＞ 30:00～31:00					＜キッズスクール＞ 30:00～31:00					＜キッズスクール＞ 30:00～31:00					＜キッズスクール＞ 30:00～31:00					＜キッズスクール＞ 30:00～31:00					＜キッズスクール＞ 30:00～31:00					＜キッズスクール＞ 30:00～31:00					＜キッズスクール＞ 30:00～31:00				
＜キッズスクール＞ 31:00～32:00					＜キッズスクール＞ 31:00～32:00					＜キッズスクール＞ 31:00～32:00					＜キッズスクール＞ 31:00～32:00					＜キッズスクール＞ 31:00～32:00					＜キッズスクール＞ 31:00～32:00					＜キッズスクール＞ 31:00～32:00					＜キッズスクール＞ 31:00～32:00					＜キッズスクール＞ 31:00～32:00					＜キッズスクール＞ 31:00～32:00				
＜キッズスクール＞ 32:00～33:00					＜キッズスクール＞ 32:00～33:00					＜キッズスクール＞ 32:00～33:00					＜キッズスクール＞ 32:00～33:00					＜キッズスクール＞ 32:00～33:00					＜キッズスクール＞ 32:00～33:00					＜キッズスクール＞ 32:00～33:00					＜キッズスクール＞ 32:00～33:00					＜キッズスクール＞ 32:00～33:00					＜キッズスクール＞ 32:00～33:00				
＜キッズスクール＞ 33:00～34:00					＜キッズスクール＞ 33:00～34:00					＜キッズスクール＞ 33:00～34:00					＜キッズスクール＞ 33:00～34:00					＜キッズスクール＞ 33:00～34:00					＜キッズスクール＞ 33:00～34:00					＜キッズスクール＞ 33:00～34:00					＜キッズスクール＞ 33:00～34:00					＜キッズスクール＞ 33:00～34:00					＜キッズスクール＞ 33:00～34:00				
＜キッズスクール＞ 34:00～35:00					＜キッズスクール＞ 34:00～35:00					＜キッズスクール＞ 34:00～35:00					＜キッズスクール＞ 34:00～35:00					＜キッズスクール＞ 34:00～35:00					＜キッズスクール＞ 34:00～35:00					＜キッズスクール＞ 34:00～35:00					＜キッズスクール＞ 34:00～35:00					＜キッズスクール＞ 34:00～35:00					＜キッズスクール＞ 34:00～35:00				
＜キッズスクール＞ 35:00～36:00					＜キッズスクール＞ 35:00～36:00					＜キッズスクール＞ 35:00～36:00					＜キッズスクール＞ 35:00～36:00					＜キッズスクール＞ 35:00～36:00					＜キッズスクール＞ 35:00～36:00					＜キッズスクール＞ 35:00～36:00					＜キッズスクール＞ 35:00～36:00					＜キッズスクール＞ 35:00～36:00					＜キッズスクール＞ 35:00～36:00				
＜キッズスクール＞ 36:00～37:00					＜キッズスクール＞ 36:00～37:00					＜キッズスクール＞ 36:00～37:00					＜キッズスクール＞ 36:00～37:00					＜キッズスクール＞ 36:00～37:00					＜キッズスクール＞ 36:00～37:00					＜キッズスクール＞ 36:00～37:00					＜キッズスクール＞ 36:00～37:00					＜キッズスクール＞ 36:00～37:00					＜キッズスクール＞ 36:00～37:00				
＜キッズスクール＞ 37:00～38:00					＜キッズスクール＞ 37:00～38:00					＜キッズスクール＞ 37:00～38:00					＜キッズスクール＞ 37:00～38:00					＜キッズスクール＞ 37:00～38:00					＜キッズスクール＞ 37:00～38:00					＜キッズスクール＞ 37:00～38:00					＜キッズスクール＞ 37:00～38:00					＜キッズスクール＞ 37:00～38:00					＜キッズスクール＞ 37:00～38:00				
＜キッズスクール＞ 38:00～39:00					＜キッズスクール＞ 38:00～39:00					＜キッズスクール＞ 38:00～39:00					＜キッズスクール＞ 38:00～39:00					＜キッズスクール＞ 38:00～39:00					＜キッズスクール＞ 38:00～39:00					＜キッズスクール＞ 38:00～39:00					＜キッズスクール＞ 38:00～39:00					＜キッズスクール＞ 38:00～39:00					＜キッズスクール＞ 38:00～39:00				
＜キッズスクール＞ 39:00～40:00					＜キッズスクール＞ 39:00～40:00					＜キッズスクール＞ 39:00～40:00					＜キッズスクール＞ 39:00～40:00					＜キッズスクール＞ 39:00～40:00					＜キッズスクール＞ 39:00～40:00					＜キッズスクール＞ 39:00～40:00					＜キッズスクール＞ 39:00～40:00					＜キッズスクール＞ 39:00～40:00					＜キッズスクール＞ 39:00～40:00				
＜キッズスクール＞ 40:00～41:00					＜キッズスクール＞ 40:00～41:00					＜キッズスクール＞ 40:00～41:00					＜キッズスクール＞ 40:00～41:00					＜キッズスクール＞ 40:00～41:00					＜キッズスクール＞ 40:00～41:00					＜キッズスクール＞ 40:00～41:00					＜キッズスクール＞ 40:00～41:00					＜キッズスクール＞ 40:00～41:00					＜キッズスクール＞ 40:00～41:00				
＜キッズスクール＞ 41:00～42:00					＜キッズスクール＞ 41:00～42:00					＜キッズスクール＞ 41:00～42:00					＜キッズスクール＞ 41:00～42:00					＜キッズスクール＞ 41:00～42:00					＜キッズスクール＞ 41:00～42:00					＜キッズスクール＞ 41:00～42:00					＜キッズスクール＞ 41:00～42:00					＜キッズスクール＞ 41:00～42:00					＜キッズスクール＞ 41:00～42:00				
＜キッズスクール＞ 42:00～43:00					＜キッズスクール＞ 42:00～43:00					＜キッズスクール＞ 42:00～43:00					＜キッズスクール＞ 42:00～43:00					＜キッズスクール＞ 42:00～43:00					＜キッズスクール＞ 42:00～43:00					＜キッズスクール＞ 42:00～43:00					＜キッズスクール＞ 42:00～43:00					＜キッズスクール＞ 42:00～43:00					＜キッズスクール＞ 42:00～43:00				
＜キッズスクール＞ 43:00～44:00					＜キッズスクール＞ 43:00～44:00					＜キッズスクール＞ 43:00～44:00					＜キッズスクール＞ 43:00～44:00					＜キッズスクール＞ 43:00～44:00					＜キッズスクール＞ 43:00～44:00					＜キッズスクール＞ 43:00～44:00					＜キッズスクール＞ 43:00～44:00					＜キッズスクール＞ 43:00～44:00					＜キッズスクール＞ 43:00～44:00				
＜キッズスクール＞ 44:00～45:00					＜キッズスクール＞ 44:00～45:00					＜キッズスクール＞ 44:00～45:00					＜キッズスクール＞ 44:00～45:00					＜キッズスクール＞ 44:00～45:00					＜キッズスクール＞ 44:00～45:00					＜キッズスクール＞ 44:00～45:00					＜キッズスクール＞ 44:00～45:00					＜キッズスクール＞ 44:00～45:00					＜キッズスクール＞ 44:00～45:00				
＜キッズスクール＞ 45:00～46:00					＜キッズスクール＞ 45:00～46:00					＜キッズスクール＞ 45:00～46:00					＜キッズスクール＞ 45:00～46:00					＜キッズスクール＞ 45:00～46:00					＜キッズスクール＞ 45:00～46:00					＜キッズスクール＞ 45:00～46:00					＜キッズスクール＞ 45:00～46:00					＜キッズスクール＞ 45:00～46:00					＜キッズスクール＞ 45:00～46:00				
＜キッズスクール＞ 46:00～47:00					＜キッズスクール＞ 46:00～47:00					＜キッズスクール＞ 46:00～47:00					＜キッズスクール＞ 46:00～47:00					＜キッズスクール＞ 46:00～47:00					＜キッズスクール＞ 46:00～47:00					＜キッズスクール＞ 46:00～47:00					＜キッズスクール＞ 46:00～47:00					＜キッズスクール＞ 46:00～47:00					＜キッズスクール＞ 46:00～47:00				
＜キッズスクール＞ 47:00～48:00					＜キッズスクール＞ 47:00～48:00					＜キッズスクール＞ 47:00～48:00					＜キッズスクール＞ 47:00～48:00					＜キッズスクール＞ 47:00～48:00					＜キッズスクール＞ 47:00～48:00					＜キッズスクール＞ 47:00～48:00					＜キッズスクール＞ 47:00～48:00					＜キッズスクール＞ 47:00～48:00					＜キッズスクール＞ 47:00～48:00				
＜キッズスクール＞ 48:00～49:00					＜キッズスクール＞ 48:00～49:00					＜キッズスクール＞ 48:00～49:00					＜キッズスクール＞ 48:00～49:00					＜キッズスクール＞ 48:00～49:00					＜キッズスクール＞ 48:00～49:00					＜キッズスクール＞ 48:00～49:00					＜キッズスクール＞ 48:00～49:00					＜キッズスクール＞ 48:00～49:00					＜キッズスクール＞ 48:00～49:00				
＜キッズスクール＞ 49:00～50:00					＜キッズスクール＞ 49:00～50:00					＜キッズスクール＞ 49:00～50:00					＜キッズスクール＞ 49:00～50:00					＜キッズスクール＞ 49:00～50:00					＜キッズスクール＞ 49:00～50:00					＜キッズスクール＞ 49:00～50:00					＜キッズスクール＞ 49:00～50:00					＜キッズスクール＞ 49:00～50:00					＜キッズスクール＞ 49:00～50:00				
＜キッズスクール＞ 50:00～51:00					＜キッズスクール＞ 50:00～51:00					＜キッズスクール＞ 50:00～51:00					＜キッズスクール＞ 50:00～51:00					＜キッズスクール＞ 50:00～51:00					＜キッズスクール＞ 50:00～51:00					＜キッズスクール＞ 50:00～51:00					＜キッズスクール＞ 50:00～51:00					＜キッズスクール＞ 50:00～51:00					＜キッズスクール＞ 50:00～51:00				
＜キッズスクール＞ 51:00～52:00					＜キッズスクール＞ 51:00～52:00					＜キッズスクール＞ 51:00～52:00					＜キッズスクール＞ 51:00～52:00					＜キッズスクール＞ 51:00～52:00					＜キッズスクール＞ 51:00～52:00					＜キッズスクール＞ 51:00～52:00					＜キッズスクール＞ 51:00～52:00					＜キッズスクール＞ 51:00～52:00					＜キッズスクール＞ 51:00～52:00				
＜キッズスクール＞ 52:00～53:00					＜キッズスクール＞ 52:00～53:00					＜キッズスクール＞ 52:00～53:00					＜キッズスクール＞ 52:00～53:00					＜キッズスクール＞ 52:00～53:00					＜キッズスクール＞ 52:00～53:00					＜キッズスクール＞ 52:00～53:00					＜キッズスクール＞ 52:00～53:00					＜キッズスクール＞ 52:00～53:00					＜キッズスクール＞ 52:00～53:00				
＜キッズスクール＞ 53:00～54:00					＜キッズスクール＞ 53:00～54:00					＜キッズスクール＞ 53:00～54:00					＜キッズスクール＞ 53:00～54:00					＜キッズスクール＞ 53:00～54:00					＜キッズスクール＞ 53:00～54:00					＜キッズスクール＞ 53:00～54:00					＜キッズスクール＞ 53:00～54:00					＜キッズスクール＞ 53:00～54:00					＜キッズスクール＞ 53:00～54:00				
＜キッズスクール＞ 54:00～55:00					＜キッズスクール＞ 54:00～55:00					＜キッズスクール＞ 54:00～55:00					＜キッズスクール＞ 54:00～55:00					＜キッズスクール＞ 54:00～55:00					＜キッズスクール＞ 54:00～55:00					＜キッズスクール＞ 54:00～55:00					＜キッズスクール＞ 54:00～55:00					＜キッズスクール＞ 54:00～55:00					＜キッズスクール＞ 54:00～55:00				
＜キッズスクール＞ 55:00～56:00					＜キッズスクール＞ 55:00～56:00					＜キッズスクール＞ 55:00～56:00					＜キッズスクール＞ 55:00～56:00					＜キッズスクール＞ 55:00～56:00					＜キッズスクール＞ 55:00～56:00					＜キッズスクール＞ 55:00～56:00					＜キッズスクール＞ 55:00～56:00					＜キッズスクール＞ 55:00～56:00					＜キッズスクール＞ 55:00～56:00				
＜キッズスクール＞ 56:00～57:00					＜キッズスクール＞ 56:00～57:00					＜キッズスクール＞ 56:00～57:00					＜キッズスクール＞ 56:00～57:00					＜キッズスクール＞ 56:00～57:00					＜キッズスクール＞ 56:00～57:00					＜キッズスクール＞ 56:00～57:00					＜キッズスクール＞ 56:00～57:00					＜キッズスクール＞ 56:00～57:00					＜キッズスクール＞ 56:00～57:00				
＜キッズスクール＞ 57:00～58:00					＜キッズスクール＞ 57:00～58:00					＜キッズスクール＞ 57:00～58:00					＜キッズスクール＞ 57:00～58:00					＜キッズスクール＞ 57:00～58:00					＜キッズスクール＞ 57:00～58:00																								

2025年7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					背泳ぎ						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																																																																		
																																													[8:00 OPEN]											[8:00 OPEN]										
																																																			準備 8:20～8:30											準備 8:20～8:30				
																																																			<キッズスクール> Jr1 8:30～9:30											<キッズスクール> Jr1 8:30～9:30				
																																																			<キッズスクール> Jr1 9:30～10:30											<キッズスクール> Jr2 9:30～10:30				
																																																			<キッズスクール> KIDS 10:30～11:30					キッズスクール KIDS 10:00～10:30 片付け 10:30～10:40						<キッズスクール> Jr1 10:30～11:30				
																																																			片付け 11:30～11:40											スイムスクール マスターズ 11:00～12:00 (有料登録制) 多田 将規				
																																																														<キッズスクール> KIDS 11:30～12:30				
																																																														片付け 12:30～12:40				

7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： 7月10日(木)・20日(日)・30日(水)

南館： 7月5日(土)・25日(金)

★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

7月21日(祝・月)

※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。 ※北館6月17日/南館6月18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

休館日

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。

※北館 土曜日 17:30～18：40に関しては、大人の方のご利用可能レーンが1コースとなる場合がございます
この場合、コースは「ウォーキングコース」のご利用となります。