

2025年11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					バタフライ					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	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	【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 OPEN】																				9:00															
9:30																																																													9:30										
10:00											★パーソナル レッスン 10:00～10:30 川田 夏海																									★パーソナル レッスン 10:00～10:30 川田 夏海																				10:00															
10:30						★ヌードルおくあ 10:30～11:00 坂口 典子					定員38名																																													10:30															
11:00	スイムスクール 中級 11:00～ 12:00 (有料登録制) 川田 夏海																																								★REBORN'S SWIM★ 11:00～12:00 川田 夏海																				11:00										
11:30						★アクアダンス 11:10～11:40 坂口 典子					定員64名																																													11:30															
12:00						★スイムスクール 初級 12:00～ 13:00 (有料登録制) 眞知田 麻由子																				アクアダンス 11:50～12:20 川田 夏海					定員48名					★パーソナル レッスン 12:00～12:30 藤山 直										平泳ぎ・バタフライ（入門） 12:05～12:25 中津川 康恵										12:00															
12:30	★水中運動サークル（無料登録制） 12:10～12:40 3日・17日に開催																																																																	12:30					
13:00	★スイムスクール 初中級 13:00～ 14:00 (有料登録制) 山田 さくら										★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 12:30～ 13:30 (有料登録制) 萩原 淳																				13:00										
13:30																															★スイムスクール 初中級 13:00～ 14:00 (有料登録制) 中津川 康恵																				スイムスクール 上級 13:00～ 14:00 (有料登録制) 川田 夏海										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	スイムスクール マスターズ 20:00～21:00 (有料登録制) 川田 夏海																																																																	20:00					
20:30						アクアシェイプ 20:10～20:40 中桐 桃代					定員64名																																																		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】																				23:00																														
0:00																																									0:00																														

2025年11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																																								
											クロール・背泳ぎ（入門） 11:00～11:20 眞知田 麻由子																													
											★水中運動サークル（無料登録制） 11:25～11:55 14日・28日に開催																													
											★パーソナル スイス 12:00～12:30 眞知田 麻由子																													
																	★スイムスクール 初中級 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） 山田 さくら																	

11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： 11月10日(月)・20日(木)・30日(日)

南館： 11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は通常通り実施いたします。

★成人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。

★イベント開催等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

11月3日（月・祝）・11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。

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。

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。
尚、レッスン開始後のコース変更は行いません。

※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。）

※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。
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。

※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