

2025年12月

MEGALOS

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	
8:00	営業開始 7:00			営業開始 9:00	営業開始 7:00			営業開始 9:00	営業開始 7:00			営業開始 9:00	営業開始 10:00			営業開始 8:00	営業開始 8:00		
8:30					【定員58名】 背骨コンディショニング30 8:25-8:55 志田 香織												○キッズスクール ミライク 8:00-9:00		
9:00					【定員58名】 健美操30 9:15-9:45 志田 香織												○キッズスクール ミライク 9:00-10:00		
9:30	【定員30名】 入門太極拳30 9:30-10:00 増岡 美奈江				【定員50名】 バーニングエアロ30 10:00-10:30 MIRAY				【定員30名】 エンジョイエアロ40 9:35-10:15 尾崎 全子										
10:00	【定員58名】 ボディデザインピラティス30 9:45-10:15 磯崎 晃代			【定員30名】 トラディショナルヨーガ30 9:50-10:20 瀧美 靖子			【定員50名】 バーニングエアロ30 10:00-10:30 MIRAY			【定員30名】 太極拳30 10:20-10:50 増岡 美奈江			【定員50名】 バーニングエアロ45 10:15-11:00 萩原 由香里			【定員30名】 バーニングエアロ45 10:15-11:00 秋山 美由紀			
10:30	【定員50名】 からだエアロ30 10:40-11:10 西村 知里			【定員24名】 ボディメイクエアロ45 10:35-11:20 磯崎 晃代			【定員30名】 トラディショナルヨーガ30 11:10-11:40 TOMO			【定員50名】 ボディメイクエアロ30 10:45-11:15 MIRAY			【定員30名】 フラダンス30 11:35-12:05 Sachi			【定員15名】 VOLTBOX20 10:55-11:15 大野 梨江			
11:00	【定員58名】 エンジンエアロ30 11:25-11:55 田中 八重子			【定員30名】 REBORNSスクール 11:30-12:30			【定員50名】 グループグルーブ30 12:00-12:30 RiKO			【定員30名】 ボディメイクエアロ45 10:35-11:20 磯崎 晃代			【定員50名】 バーニングエアロ30 11:15-11:45 秋山 美由紀			【定員30名】 トラディショナルヨーガ30 11:15-11:45 浅賀 麻実			
11:30	【定員50名】 エンジンエアロ30 11:25-11:55 田中 八重子			【定員30名】 REBORNSスクール 11:30-12:30			【定員50名】 グループグルーブ30 12:00-12:30 RiKO			【定員30名】 ボディメイクエアロ45 10:35-11:20 磯崎 晃代			【定員50名】 バーニングエアロ30 11:15-11:45 秋山 美由紀			【定員30名】 トラディショナルヨーガ30 11:15-11:45 浅賀 麻実			
12:00	【定員58名】 コアデザイン30 12:10-12:40 田中 八重子			【定員30名】 REBORNSスクール 11:30-12:30			【定員50名】 グループグルーブ30 12:00-12:30 RiKO			【定員30名】 ボディメイクエアロ45 10:35-11:20 磯崎 晃代			【定員50名】 バーニングエアロ30 11:15-11:45 秋山 美由紀			【定員30名】 トラディショナルヨーガ30 11:15-11:45 浅賀 麻実			
12:30	【定員50名】 グループファイト30 12:55-13:25 村上 遼伍			【定員30名】 REBORNSスクール 11:30-12:30			【定員50名】 グループグルーブ30 12:00-12:30 RiKO			【定員30名】 ボディメイクエアロ45 10:35-11:20 磯崎 晃代			【定員50名】 バーニングエアロ30 11:15-11:45 秋山 美由紀			【定員30名】 トラディショナルヨーガ30 11:15-11:45 浅賀 麻実			
13:00	【定員50名】 グループファイト30 12:55-13:25 村上 遼伍			【定員30名】 REBORNSスクール 11:30-12:30			【定員50名】 グループグルーブ30 12:00-12:30 RiKO			【定員30名】 ボディメイクエアロ45 10:35-11:20 磯崎 晃代			【定員50名】 バーニングエアロ30 11:15-11:45 秋山 美由紀			【定員30名】 トラディショナルヨーガ30 11:15-11:45 浅賀 麻実			
13:30	【定員50名】 グループファイト30 12:55-13:25 村上 遼伍			【定員30名】 REBORNSスクール 11:30-12:30			【定員50名】 グループグルーブ30 12:00-12:30 RiKO			【定員30名】 ボディメイクエアロ45 10:35-11:20 磯崎 晃代			【定員50名】 バーニングエアロ30 11:15-11:45 秋山 美由紀			【定員30名】 トラディショナルヨーガ30 11:15-11:45 浅賀 麻実			
14:00	【定員50名】 グループファイト30 12:55-13:25 村上 遼伍			【定員30名】 REBORNSスクール 11:30-12:30			【定員50名】 グループグルーブ30 12:00-12:30 RiKO			【定員30名】 ボディメイクエアロ45 10:35-11:20 磯崎 晃代			【定員50名】 バーニングエアロ30 11:15-11:45 秋山 美由紀			【定員30名】 トラディショナルヨーガ30 11:15-11:45 浅賀 麻実			
14:30	【定員50名】 グループファイト30 12:55-13:25 村上 遼伍			【定員30名】 REBORNSスクール 11:30-12:30			【定員50名】 グループグルーブ30 12:00-12:30 RiKO			【定員30名】 ボディメイクエアロ45 10:35-11:20 磯崎 晃代			【定員50名】 バーニングエアロ30 11:15-11:45 秋山 美由紀			【定員30名】 トラディショナルヨーガ30 11:15-11:45 浅賀 麻実			
15:00	【定員50名】 グループファイト30 12:55-13:25 村上 遼伍			【定員30名】 REBORNSスクール 11:30-12:30			【定員50名】 グループグルーブ30 12:00-12:30 RiKO			【定員30名】 ボディメイクエアロ45 10:35-11:20 磯崎 晃代			【定員50名】 バーニングエアロ30 11:15-11:45 秋山 美由紀			【定員30名】 トラディショナルヨーガ30 11:15-11:45 浅賀 麻実			
15:30	【定員50名】 グループファイト30 12:55-13:25 村上 遼伍			【定員30名】 REBORNSスクール 11:30-12:30			【定員50名】 グループグルーブ30 12:00-12:30 RiKO			【定員30名】 ボディメイクエアロ45 10:35-11:20 磯崎 晃代			【定員50名】 バーニングエアロ30 11:15-11:45 秋山 美由紀			【定員30名】 トラディショナルヨーガ30 11:15-11:45 浅賀 麻実			
16:00	【定員50名】 グループファイト30 12:55-13:25 村上 遼伍			【定員30名】 REBORNSスクール 11:30-12:30			【定員50名】 グループグルーブ30 12:00-12:30 RiKO			【定員30名】 ボディメイクエアロ45 10:35-11:20 磯崎 晃代			【定員50名】 バーニングエアロ30 11:15-11:45 秋山 美由紀			【定員30名】 トラディショナルヨーガ30 11:15-11:45 浅賀 麻実			
16:30	【定員50名】 グループファイト30 12:55-13:25 村上 遼伍			【定員30名】 REBORNSスクール 11:30-12:30			【定員50名】 グループグルーブ30 12:00-12:30 RiKO			【定員30名】 ボディメイクエアロ45 10:35-11:20 磯崎 晃代			【定員50名】 バーニングエアロ30 11:15-11:45 秋山 美由紀			【定員30名】 トラディショナルヨーガ30 11:15-11:45 浅賀 麻実			
17:00	【定員50名】 グループファイト30 12:55-13:25 村上 遼伍			【定員30名】 REBORNSスクール 11:30-12:30			【定員50名】 グループグルーブ30 12:00-12:30 RiKO			【定員30名】 ボディメイクエアロ45 10:35-11:20 磯崎 晃代			【定員50名】 バーニングエアロ30 11:15-11:45 秋山 美由紀			【定員30名】 トラディショナルヨーガ30 11:15-11:45 浅賀 麻実			
17:30	【定員50名】 グループファイト30 12:55-13:25 村上 遼伍			【定員30名】 REBORNSスクール 11:30-12:30			【定員50名】 グループグルーブ30 12:00-12:30 RiKO			【定員30名】 ボディメイクエアロ45 10:35-11:20 磯崎 晃代			【定員50名】 バーニングエアロ30 11:15-11:45 秋山 美由紀			【定員30名】 トラディショナルヨーガ30 11:15-11:45 浅賀 麻実			
18:00	【定員50名】 グループファイト30 12:55-13:25 村上 遼伍			【定員30名】 REBORNSスクール 11:30-12:30			【定員50名】 グループグルーブ30 12:00-12:30 RiKO			【定員30名】 ボディメイクエアロ45 10:35-11:20 磯崎 晃代			【定員50名】 バーニングエアロ30 11:15-11:45 秋山 美由紀			【定員30名】 トラディショナルヨーガ30 11:15-11:45 浅賀 麻実			
18:30	【定員50名】 グループファイト30 12:55-13:25 村上 遼伍			【定員30名】 REBORNSスクール 11:30-12:30			【定員50名】 グループグルーブ30 12:00-12:30 RiKO			【定員30名】 ボディメイクエアロ45 10:35-11:20 磯崎 晃代			【定員50名】 バーニングエアロ30 11:15-11:45 秋山 美由紀			【定員30名】 トラディショナルヨーガ30 11:15-11:45 浅賀 麻実			
19:00	【定員50名】 グループファイト30 12:55-13:25 村上 遼伍			【定員30名】 REBORNSスクール 11:30-12:30			【定員50名】 グループグルーブ30 12:00-12:30 RiKO			【定員30名】 ボディメイクエアロ45 10:35-11:20 磯崎 晃代			【定員50名】 バーニングエアロ30 11:15-11:45 秋山 美由紀			【定員30名】 トラディショナルヨーガ30 11:15-11:45 浅賀 麻実			
19:30	【定員50名】 グループファイト30 12:55-13:25 村上 遼伍			【定員30名】 REBORNSスクール 11:30-12:30			【定員50名】 グループグルーブ30 12:00-12:30 RiKO			【定員30名】 ボディメイクエアロ45 10:35-11:20 磯崎 晃代			【定員50名】 バーニングエアロ30 11:15-11:45 秋山 美由紀			【定員30名】 トラディショナルヨーガ30 11:15-11:45 浅賀 麻実			
20:00	【定員50名】 グループファイト30 12:55-13:25 村上 遼伍			【定員30名】 REBORNSスクール 11:30-12:30			【定員50名】 グループグルーブ30 12:00-12:30 RiKO			【定員30名】 ボディメイクエアロ45 10:35-11:20 磯崎 晃代			【定員50名】 バーニングエアロ30 11:15-11:45 秋山 美由紀			【定員30名】 トラディショナルヨーガ30 11:15-11:45 浅賀 麻実			
20:30	【定員50名】 グループファイト30 12:55-13:25 村上 遼伍			【定員30名】 REBORNSスクール 11:30-12:30			【定員50名】 グループグルーブ30 12:00-12:30 RiKO			【定員30名】 ボディメイクエアロ45 10:35-11:20 磯崎 晃代			【定員50名】 バーニングエアロ30 11:15-11:45 秋山 美由紀			【定員30名】 トラディショナルヨーガ30 11:15-11:45 浅賀 麻実			
21:00	【定員50名】 グループファイト30 12:55-13:25 村上 遼伍			【定員30名】 REBORNSスクール 11:30-12:30			【定員50名】 グループグルーブ30 12:00-12:30 RiKO			【定員30名】 ボディメイクエアロ45 10:35-11:20 磯崎 晃代			【定員50名】 バーニングエアロ30 11:15-11:45 秋山 美由紀			【定員30名】 トラディショナルヨーガ30 11:15-11:45 浅賀 麻実			
21:30	【定員50名】 グループファイト30 12:55-13:25 村上 遼伍			【定員30名】 REBORNSスクール 11:30-12:30			【定員50名】 グループグルーブ30 12:00-12:30 RiKO			【定員30名】 ボディメイクエアロ45 10:35-11:20 磯崎 晃代			【定員50名】 バーニングエアロ30 11:15-11:45 秋山 美由紀			【定員30名】 トラディショナルヨーガ30 11:15-11:45 浅賀 麻実			
22:00	【定員50名】 グループファイト30 12:55-13:25 村上 遼伍			【定員30名】 REBORNSスクール 11:30-12:30			【定員50名】 グループグルーブ30 12:00-12:30 RiKO			【定員30名】 ボディメイクエアロ45 10:35-11:20 磯崎 晃代			【定員50名】 バーニングエアロ30 11:15-11:45 秋山 美由紀			【定員30名】 トラディショナルヨーガ30 11:15-11:45 浅賀 麻実			
22:30	【定員50名】 グループファイト30 12:55-13:25 村上 遼伍			【定員30名】 REBORNSスクール 11:30-12:30			【定員50名】 グループグルーブ30 12:00-12:30 RiKO			【定員30名】 ボディメイクエアロ45 10:35-11:20 磯崎 晃代			【定員50名】 バーニングエアロ30 11:15-11:45 秋山 美由紀			【定員30名】 トラディショナルヨーガ30 11:15-11:45 浅賀 麻実			
23:00	【定員50名】 グループファイト30 12:55-13:25 村上 遼伍			【定員30名】 REBORNSスクール 11:30-12:30			【定員50名】 グループグルーブ30 12:00-12:30 RiKO			【定員30名】 ボディメイクエアロ45 10:35-11:20 磯崎 晃代			【定員50名】 バーニングエアロ30 11:15-11:45 秋山 美由紀			【定員30名】 トラディショナルヨーガ30 11:15-11:45 浅賀 麻実			
23:30	【定員50名】 グループファイト30 12:55-13:25 村上 遼伍			【定員30名】 REBORNSスクール 11:30-12:30			【定員50名】 グループグルーブ30 12:00-12:30 RiKO			【定員30名】 ボディメイクエアロ45 10:35-11:20 磯崎 晃代			【定員50名】 バーニングエアロ30 11:15-11:45 秋山 美由紀			【定員30名】 トラディショナルヨーガ30 11:15-11:45 浅賀 麻実			

2025年12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

[illegible]

2025年12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											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						スイムスクール体験受付中					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		2	3	4	5	1	2	3	4	5	6														
休館日																																														
											[9:00 OPEN]																																			
																							</																							

12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： 12月10日(水)・20日(土)・30日(火)
南館： 12月15日(月)・25日(木)

★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

※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あります。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