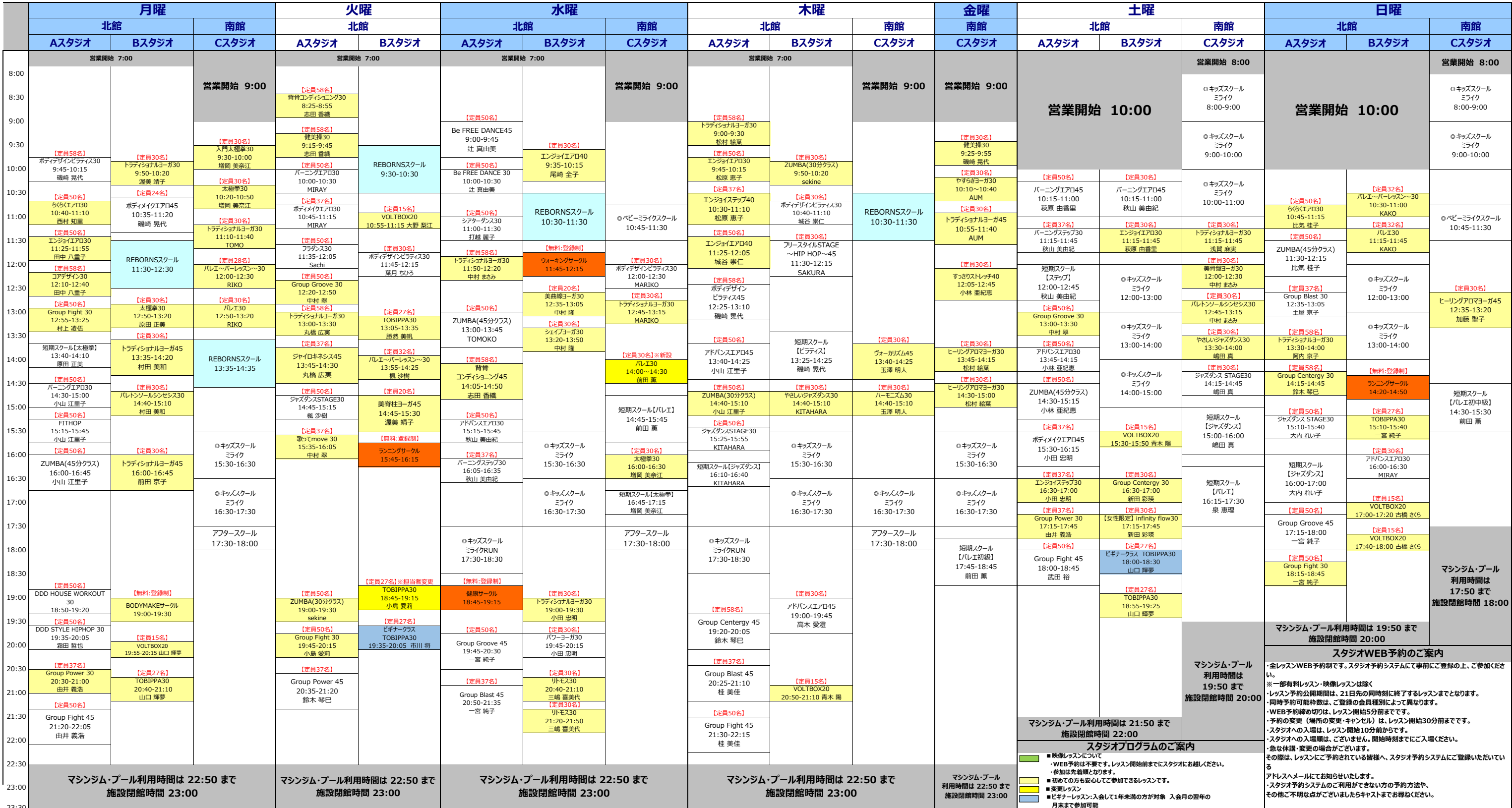


# メガロス立川両館スタジオプログラム



※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。

**2026年1月1日(木・祝)～2026年1月2日(金) 北館・南館 年末年始休館日※北館1月3日(土)短縮営業10:00～20:00**

[illegible]

2026年1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

2026年1月1日(木・祝)～2026年1月2日(金) 北館・南館 年末年始休館日※北館1月3日(土)短縮営業10：00～20：00

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						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
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																																

休館日

以下の時間のコース帯につきましては、1月中に確定次第ご案内いたします。

8：20～11：40

以下の時間のコース帯につきましては、1月中に確定次第ご案内いたします。

10：20～12：10

マスターズサークル  
13:00～14:00  
(有料登録制)  
多田 将規

★Liquid YOGA  
13:50～14:20  
さとう ゆかり

★アクアダンス  
14:30～15:00  
さとう ゆかり

以下の時間のコース帯につきましては、1月中に確定次第ご案内いたします。

15：15～18：30

以下の時間帯で2コース使用する可能性がございます。  
18:30～20:30  
予めご了承ください。

スイムトレーニング45  
20:45～21:30  
横尾 帆南

【プール：21:50 CLOSE】  
【施設：22:00 CLOSE】

【プール：22:50 CLOSE】  
【施設：23:00 CLOSE】

以下の時間のコース帯につきましては、1月中に確定次第ご案内いたします。

8：20～12：40

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

★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

以下の時間のコース帯につきましては、1月中に確定次第ご案内いたします。

13：00～14：10

★アクアダンス  
14:30～15:00  
中桐 桃代

★Liquid YOGA Latin  
15:10～15:40  
中桐 桃代

フィンスクール  
中上級  
16:00～17:00  
(有料登録制)  
横尾 帆南

スイムスクール  
初中級  
13:00～14:00  
(有料登録制)  
岡島 太一

以下の時間のコース帯につきましては、1月中に確定次第ご案内いたします。

13：20～14：25

スイムトレーニング30  
14:25～14:55  
横尾 帆南

★フィンスクール  
初中級  
15:30～16:30  
(有料登録制)  
田村 圭輔

【プール：17:50 CLOSE】  
【施設：18:00 CLOSE】

【プール：19:50 CLOSE】 【施設：20:00 CLOSE】

★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。

◎のついている時間帯に、【安全研修】を実施する可能性がございます。  
※研修の際、笛や鐘を鳴らす場合がございます。予めご了承ください。  
記載時間外の【安全研修】によるコース利用については、別途プールサイド掲示物にてご案内致します。  
ご理解・ご協力をお願い致します。

※キッズスイミングスクール再開時には、プログラムを大幅に変更する場合がございます。予めご了承ください。

1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： 1月10日(土)・20日(火)

南館： 1月5日(月)・15日(木)・25日(日)

★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

1月12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。
- ＊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