



	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 8:00			営業開始 8:00			
8:30	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				【定員58名】 トラディショナルヨーガ30 9:00-9:30 松村 絵葉				営業開始 10:00				○キッズスクール ミライク 8:00-9:00		
9:00					【定員50名】 Be FREE DANCE 45 9:00-9:45 辻 真由美				【定員30名】 エンジョイエア040 9:35-10:15 尾崎 全子								○キッズスクール ミライク 9:00-10:00		
9:30	【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】 太極拳30 9:30-10:00 増岡 美奈江			【定員50名】 バーニングエア030 10:00-10:30 MIRAY			【定員30名】 健康操30 9:25-9:55 磯崎 晃代			○キッズスクール ミライク 10:00-10:00						
10:00	【定員50名】 らからエア030 10:40-11:10 西村 知里			【定員24名】 ボディメイクエア045 10:35-11:20 磯崎 晃代			【定員30名】 太極拳30 10:20-10:50 増岡 美奈江			【定員30名】 やすらぎヨーガ30 10:10~10:40 AUM			【定員50名】 バーニングエア045 10:15-11:00 萩原 由香里			【定員30名】 バーニングエア045 10:15-11:00 秋山 美由紀			
10:30	【定員50名】 エンジョイエア030 11:25-11:55 田中 八重子			【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】 フラダンス30 11:35-12:05 Sachi			【定員30名】 ボディメイクエア030 10:45-11:15 MIRAY			【定員30名】 トラディショナルヨーガ30 11:15-11:45 萩原 由香里			【定員30名】 トラディショナルヨーガ30 11:15-11:45 浅見 麻実			
11:00	【定員58名】 コアデザイン30 12:10-12:40 田中 八重子			【定員28名】 バレエ〜バレレッスン〜30 12:00-12:30 RIKO			【定員50名】 Group Groove 30 12:20-12:50 中村 翠			【定員58名】 ポディデザインピラティス45 12:25-13:10 磯崎 晃代			【定員30名】 フリースタイルSTAGE 〜HIP HOP〜45 11:30-12:15 SAKURA			【定員30名】 短期スクール 【ステップ】 12:00-12:45 秋山 美由紀			
11:30	【定員50名】 バリエ30 12:50-13:20 原田 正美			【定員30名】 トラディショナルヨーガ30 13:00-13:30 丸橋 広実			【定員50名】 ZUMBA(45分クラス) 13:00-13:45 TOMOKO			【定員50名】 アドバンスエア045 13:40-14:25 玉澤 明人			【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30名】 ヒーリングアロマヨーガ30 14:30-15:00 松村 絵葉			
12:00	【定員50名】 短期スクール【太極拳】 13:40-14:10 原田 正美			【定員30名】 トラディショナルヨーガ45 13:35-14:20 村田 美和			【定員32名】 バレエ〜バレレッスン〜30 13:55-14:25 楓 汐樹			【定員30名】※新設 バリエ30 14:00~14:30 前田 薫			【定員30名】 ウォーカリズム45 13:40-14:25 玉澤 明人			【定員30名】 グループセンターGY 45 19:20-20:05 鈴木 琴巳			
12:30	【定員50名】 バリエ30 14:45-15:15 村田 美和			【定員30名】 バリエ30 14:45-15:15 村田 美和			【定員50名】 ジャズダンスSTAGE30 14:45-15:15 楓 汐樹			【定員50名】 アドバンスエア030 15:15-15:45 秋山 美由紀			【定員30名】 ジャズダンスSTAGE30 15:25-15:55 KITAHAARA			【定員30名】 ジャズダンスSTAGE30 15:25-15:55 KITAHAARA			
13:00	【定員30名】 トラディショナルヨーガ45 13:35-14:20 村田 美和			【定員30名】 バリエ30 14:45-15:15 村田 美和			【定員30名】 バリエ30 14:45-15:15 村田 美和			【定員30名】 バリエ30 14:45-15:15 村田 美和			【定員30名】 バリエ30 14:45-15:15 村田 美和			【定員30名】 バリエ30 14:45-15:15 村田 美和			
13:30	【定員50名】 短期スクール【太極拳】 13:40-14:10 原田 正美			【定員30名】 トラディショナルヨーガ45 13:35-14:20 村田 美和			【定員32名】 バレエ〜バレレッスン〜30 13:55-14:25 楓 汐樹			【定員30名】※新設 バリエ30 14:00~14:30 前田 薫			【定員30名】 ウォーカリズム45 13:40-14:25 玉澤 明人			【定員30名】 グループセンターGY 45 19:20-20:05 鈴木 琴巳			
14:00	【定員50名】 バリエ30 14:45-15:15 村田 美和			【定員30名】 バリエ30 14:45-15:15 村田 美和			【定員50名】 ジャズダンスSTAGE30 14:45-15:15 楓 汐樹			【定員50名】 アドバンスエア030 15:15-15:45 秋山 美由紀			【定員30名】 ジャズダンスSTAGE30 15:25-15:55 KITAHAARA			【定員30名】 ジャズダンスSTAGE30 15:25-15:55 KITAHAARA			
14:30	【定員30名】 トラディショナルヨーガ45 13:35-14:20 村田 美和			【定員30名】 バリエ30 14:45-15:15 村田 美和			【定員30名】 バリエ30 14:45-15:15 村田 美和			【定員30名】 バリエ30 14:45-15:15 村田 美和			【定員30名】 バリエ30 14:45-15:15 村田 美和			【定員30名】 バリエ30 14:45-15:15 村田 美和			
15:00	【定員50名】 短期スクール【太極拳】 13:40-14:10 原田 正美			【定員30名】 トラディショナルヨーガ45 13:35-14:20 村田 美和			【定員32名】 バレエ〜バレレッスン〜30 13:55-14:25 楓 汐樹			【定員30名】※新設 バリエ30 14:00~14:30 前田 薫			【定員30名】 ウォーカリズム45 13:40-14:25 玉澤 明人			【定員30名】 グループセンターGY 45 19:20-20:05 鈴木 琴巳			
15:30	【定員50名】 バリエ30 14:45-15:15 村田 美和			【定員30名】 バリエ30 14:45-15:15 村田 美和			【定員50名】 ジャズダンスSTAGE30 14:45-15:15 楓 汐樹			【定員50名】 アドバンスエア030 15:15-15:45 秋山 美由紀			【定員30名】 ジャズダンスSTAGE30 15:25-15:55 KITAHAARA			【定員30名】 ジャズダンスSTAGE30 15:25-15:55 KITAHAARA			
16:00	【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30名】 バリエ30 14:45-15:15 村田 美和			【定員30名】 バリエ30 14:45-15:15 村田 美和			【定員30名】 バリエ30 14:45-15:15 村田 美和			【定員30名】 バリエ30 14:45-15:15 村田 美和			【定員30名】 バリエ30 14:45-15:15 村田 美和			
16:30	【定員50名】 短期スクール【太極拳】 13:40-14:10 原田 正美			【定員30名】 トラディショナルヨーガ45 13:35-14:20 村田 美和			【定員32名】 バレエ〜バレレッスン〜30 13:55-14:25 楓 汐樹			【定員30名】※新設 バリエ30 14:00~14:30 前田 薫			【定員30名】 ウォーカリズム45 13:40-14:25 玉澤 明人			【定員30名】 グループセンターGY 45 19:20-20:05 鈴木 琴巳			
17:00	【定員50名】 バリエ30 14:45-15:15 村田 美和			【定員30名】 バリエ30 14:45-15:15 村田 美和			【定員50名】 ジャズダンスSTAGE30 14:45-15:15 楓 汐樹			【定員50名】 アドバンスエア030 15:15-15:45 秋山 美由紀			【定員30名】 ジャズダンスSTAGE30 15:25-15:55 KITAHAARA			【定員30名】 ジャズダンスSTAGE30 15:25-15:55 KITAHAARA			
17:30	【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30名】 バリエ30 14:45-15:15 村田 美和			【定員30名】 バリエ30 14:45-15:15 村田 美和			【定員30名】 バリエ30 14:45-15:15 村田 美和			【定員30名】 バリエ30 14:45-15:15 村田 美和			【定員30名】 バリエ30 14:45-15:15 村田 美和			
18:00	【定員50名】 短期スクール【太極拳】 13:40-14:10 原田 正美			【定員30名】 トラディショナルヨーガ45 13:35-14:20 村田 美和			【定員32名】 バレエ〜バレレッスン〜30 13:55-14:25 楓 汐樹			【定員30名】※新設 バリエ30 14:00~14:30 前田 薫			【定員30名】 ウォーカリズム45 13:40-14:25 玉澤 明人			【定員30名】 グループセンターGY 45 19:20-20:05 鈴木 琴巳			
18:30	【定員50名】 バリエ30 14:45-15:15 村田 美和			【定員30名】 バリエ30 14:45-15:15 村田 美和			【定員50名】 ジャズダンスSTAGE30 14:45-15:15 楓 汐樹			【定員50名】 アドバンスエア030 15:15-15:45 秋山 美由紀			【定員30名】 ジャズダンスSTAGE30 15:25-15:55 KITAHAARA			【定員30名】 ジャズダンスSTAGE30 15:25-15:55 KITAHAARA			
19:00	【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30名】 バリエ30 14:45-15:15 村田 美和			【定員30名】 バリエ30 14:45-15:15 村田 美和			【定員30名】 バリエ30 14:45-15:15 村田 美和			【定員30名】 バリエ30 14:45-15:15 村田 美和			【定員30名】 バリエ30 14:45-15:15 村田 美和			
19:30	【定員50名】 短期スクール【太極拳】 13:40-14:10 原田 正美			【定員30名】 トラディショナルヨーガ45 13:35-14:20 村田 美和			【定員32名】 バレエ〜バレレッスン〜30 13:55-14:25 楓 汐樹			【定員30名】※新設 バリエ30 14:00~14:30 前田 薫			【定員30名】 ウォーカリズム45 13:40-14:25 玉澤 明人			【定員30名】 グループセンターGY 45 19:20-20:05 鈴木 琴巳			
20:00	【定員50名】 バリエ30 14:45-15:15 村田 美和			【定員30名】 バリエ30 14:45-15:15 村田 美和			【定員50名】 ジャズダンスSTAGE30 14:45-15:15 楓 汐樹			【定員50名】 アドバンスエア030 15:15-15:45 秋山 美由紀			【定員30名】 ジャズダンスSTAGE30 15:25-15:55 KITAHAARA			【定員30名】 ジャズダンスSTAGE30 15:25-15:55 KITAHAARA			
20:30	【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30名】 バリエ30 14:45-15:15 村田 美和			【定員30名】 バリエ30 14:45-15:15 村田 美和			【定員30名】 バリエ30 14:45-15:15 村田 美和			【定員30名】 バリエ30 14:45-15:15 村田 美和			【定員30名】 バリエ30 14:45-15:15 村田 美和			
21:00	【定員50名】 短期スクール【太極拳】 13:40-14:10 原田 正美			【定員30名】 トラディショナルヨーガ45 13:35-14:20 村田 美和			【定員32名】 バレエ〜バレレッスン〜30 13:55-14:25 楓 汐樹			【定員30名】※新設 バリエ30 14:00~14:30 前田 薫			【定員30名】 ウォーカリズム45 13:40-14:25 玉澤 明人			【定員30名】 グループセンターGY 45 19:20-20:05 鈴木 琴巳			
21:30	【定員50名】 バリエ30 14:45-15:15 村田 美和			【定員30名】 バリエ30 14:45-15:15 村田 美和			【定員50名】 ジャズダンスSTAGE30 14:45-15:15 楓 汐樹			【定員50名】 アドバンスエア030 15:15-15:45 秋山 美由紀			【定員30名】 ジャズダンスSTAGE30 15:25-15:55 KITAHAARA			【定員30名】 ジャズダンスSTAGE30 15:25-15:55 KITAHAARA			
22:00	【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30名】 バリエ30 14:45-15:15 村田 美和			【定員30名】 バリエ30 14:45-15:15 村田 美和			【定員30名】 バリエ30 14:45-15:15 村田 美和			【定員30名】 バリエ30 14:45-15:15 村田 美和			【定員30名】 バリエ30 14:45-15:15 村田 美和			
22:30	【定員50名】 短期スクール【太極拳】 13:40-14:10 原田 正美			【定員30名】 トラディショナルヨーガ45 13:35-14:20 村田 美和			【定員32名】 バレエ〜バレレッスン〜30 13:55-14:25 楓 汐樹			【定員30名】※新設 バリエ30 14:00~14:30 前田 薫			【定員30名】 ウォーカリズム45 13:40-14:25 玉澤 明人			【定員30名】 グループセンターGY 45 19:20-20:05 鈴木 琴巳			
23:00	【定員50名】 バリエ30 14:45-15:15 村田 美和			【定員30名】 バリエ30 14:45-15:15 村田 美和			【定員50名】 ジャズダンスSTAGE30 14:45-15:15 楓 汐樹			【定員50名】 アドバンスエア030 15:15-15:45 秋山 美由紀			【定員30名】 ジャズダンスSTAGE30 15:25-15:55 KITAHAARA			【定員30名】 ジャズダンスSTAGE30 15:25-15:55 KITAHAARA			
23:30	【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30名】 バリエ30 14:45-15:15 村田 美和			【定員30名】 バリエ30 14:45-15:15 村田 美和			【定員30名】 バリエ30 14:45-15:15 村田 美和			【定員30名】 バリエ30 14:45-15:15 村田 美和			【定員30名】 バリエ30 14:45-15:15 村田 美和			

**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／金曜日～日曜日

<p>1月のフリー遊泳日</p> <p>北館：毎月0のつく日    南館：毎月5のつく日</p>	
<p>北館： 1月10日(土)・20日(火)</p> <p>南館： 1月5日(月)・15日(木)・25日(日)</p> <p>★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。</p> <p>★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。</p> <p>★成人パーソナルレッスンは通常通り実施いたします。</p> <p>★ダンス系プログラムは通常通り実施いたします。</p> <p>★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。</p> <p>★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。</p>	
<p>祝日等、短縮営業に伴うアクアプログラム休講日</p> <p>1月12日（月・祝）</p> <p>※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。</p>	
<p>アクアプログラム参加方法</p> <p>①レッスン開始1時間前より受付いたします。</p> <p>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</p> <p>③参加者台帳、日付欄にチェックをしてください。</p> <p>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。</p> <p>⑤開始時間になりましたらレーンにお集まりください。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	
<p>アクアプログラム参加時の注意事項・ご案内</p> <p>※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。</p> <p>※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）</p> <p>※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。</p> <p>※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。</p> <p>※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。</p> <p>※パーソナルレッスンは事前予約制（別料金）となります。</p> <p>※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近隣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。）</p> <p>※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。</p>	
<p>施設利用時の注意事項・ご案内</p> <p>※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）</p> <p>※すべてのタイプの水着での利用が可能です。</p> <p>※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。</p> <p>※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。</p>	
<p>パーソナルレッスン予約方法</p> <p>※プールカウンターにて受付いたします。</p> <p>※おひとり様最大4枠まで。（北館・南館それぞれ2枠まで）</p> <p>※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。</p> <p>※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。</p>	
<p>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</p> <p>※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。</p>	
<p>各種パーソナルレッスンのご案内</p> <p>■SEICA（月4回・60分/回）</p> <p>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）</p> <p>■PL60（1回60分）</p> <p>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）</p> <p>～受付の流れ～</p> <p>①プール、電話、フロントにて受付</p> <p>②担当コーチとスケジュールを決定</p> <p>③フロントにてご入金、レッスン開始</p>	