

メガロス立川両館スタジオプログラム



時間	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 7:00		営業開始 7:00			営業開始 7:00			営業開始 7:00			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50名】 Be FREE DANCE45 9:00-9:45 辻 真由美			【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】 健康操30 9:25-9:55 磯崎 晃代			【定員50名】 キッズスクール ミライク 8:00-9:00			【定員30名】 キッズスクール ミライク 9:00-10:00		
9:00	【定員58名】 ボディアラインピラティス30 9:45-10:15 磯崎 晃代			【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50名】 Be FREE DANCE 30 10:00-10:30 辻 真由美			【定員30名】 健康操30 9:25-9:55 磯崎 晃代			【定員50名】 キッズスクール ミライク 9:00-10:00			【定員30名】 キッズスクール ミライク 9:00-10:00		
9:30	【定員30名】 トラディショナルヨーガ30 9:50-10:20 瀧美 結子			【定員50名】 太極拳30 10:20-10:50 増岡 美奈江		【定員37名】 ボディメイクエアロ30 10:45-11:15 MIRAY			【定員50名】 Be FREE DANCE 30 10:00-10:30 辻 真由美			【定員30名】 健康操30 9:25-9:55 磯崎 晃代			【定員50名】 キッズスクール ミライク 9:00-10:00			【定員30名】 キッズスクール ミライク 9:00-10:00		
10:00	【定員58名】 5ららエアロ30 10:40-11:10 西村 知里			【定員24名】 ボディメイクエアロ45 10:35-11:20 磯崎 晃代		【定員50名】 ボディアラインピラティス30 10:45-11:15 MIRAY			【定員50名】 Be FREE DANCE 30 10:00-10:30 辻 真由美			【定員30名】 健康操30 9:25-9:55 磯崎 晃代			【定員50名】 キッズスクール ミライク 9:00-10:00			【定員30名】 キッズスクール ミライク 9:00-10:00		
10:30	【定員50名】 5ららエアロ30 10:40-11:10 西村 知里			【定員24名】 ボディメイクエアロ45 10:35-11:20 磯崎 晃代		【定員50名】 ボディアラインピラティス30 10:45-11:15 MIRAY			【定員50名】 Be FREE DANCE 30 10:00-10:30 辻 真由美			【定員30名】 健康操30 9:25-9:55 磯崎 晃代			【定員50名】 キッズスクール ミライク 9:00-10:00			【定員30名】 キッズスクール ミライク 9:00-10:00		
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28名】 バレエ〜バレエ〜30 12:00-12:30 RIKO		【定員50名】 グループグルーブ30 12:20-12:50 中村 翠			【定員50名】 ZUMBA(45分クラス) 13:00-13:45 TOMOKO			【定員30名】 健康操30 9:25-9:55 磯崎 晃代			【定員50名】 キッズスクール ミライク 9:00-10:00			【定員30名】 キッズスクール ミライク 9:00-10:00		
11:30	【定員50名】 エンジョイエアロ30 11:25-11:55 田中 八重子			【定員28名】 バレエ〜バレエ〜30 12:00-12:30 RIKO		【定員50名】 グループグルーブ30 12:20-12:50 中村 翠			【定員50名】 ZUMBA(45分クラス) 13:00-13:45 TOMOKO			【定員30名】 健康操30 9:25-9:55 磯崎 晃代			【定員50名】 キッズスクール ミライク 9:00-10:00			【定員30名】 キッズスクール ミライク 9:00-10:00		
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】 太極拳30 12:50-13:20 原田 正美		【定員50名】 グループグルーブ30 12:20-12:50 中村 翠			【定員50名】 ZUMBA(45分クラス) 13:00-13:45 TOMOKO			【定員30名】 健康操30 9:25-9:55 磯崎 晃代			【定員50名】 キッズスクール ミライク 9:00-10:00			【定員30名】 キッズスクール ミライク 9:00-10:00		
12:30	【定員50名】 コアデザイン30 12:10-12:40 田中 八重子			【定員30名】 太極拳30 12:50-13:20 原田 正美		【定員50名】 グループグルーブ30 12:20-12:50 中村 翠			【定員50名】 ZUMBA(45分クラス) 13:00-13:45 TOMOKO			【定員30名】 健康操30 9:25-9:55 磯崎 晃代			【定員50名】 キッズスクール ミライク 9:00-10:00			【定員30名】 キッズスクール ミライク 9:00-10:00		
13:00	【定員50名】 グループグルーブ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50名】 グループグルーブ30 12:20-12:50 中村 翠			【定員50名】 ZUMBA(45分クラス) 13:00-13:45 TOMOKO			【定員30名】 健康操30 9:25-9:55 磯崎 晃代			【定員50名】 キッズスクール ミライク 9:00-10:00			【定員30名】 キッズスクール ミライク 9:00-10:00		
13:30	【定員50名】 グループグルーブ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50名】 グループグルーブ30 12:20-12:50 中村 翠			【定員50名】 ZUMBA(45分クラス) 13:00-13:45 TOMOKO			【定員30名】 健康操30 9:25-9:55 磯崎 晃代			【定員50名】 キッズスクール ミライク 9:00-10:00			【定員30名】 キッズスクール ミライク 9:00-10:00		
14:00	【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37名】 ジヨロキネシス45 13:45-14:30 丸橋 広美			【定員58名】 背骨 コンディショニング45 14:05-14:50 志田 香織			【定員30名】 健康操30 9:25-9:55 磯崎 晃代			【定員50名】 キッズスクール ミライク 9:00-10:00			【定員30名】 キッズスクール ミライク 9:00-10:00		
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】 バレエ〜バレエ〜30 14:45-15:10 村田 美和		【定員50名】 美脊柱ヨーガ45 14:45-15:30 瀧美 結子			【定員50名】 アドバンスエアロ30 15:15-15:45 秋山 美由紀			【定員30名】 健康操30 9:25-9:55 磯崎 晃代			【定員50名】 キッズスクール ミライク 9:00-10:00			【定員30名】 キッズスクール ミライク 9:00-10:00		
15:00	【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】 バレエ〜バレエ〜30 14:45-15:10 村田 美和		【定員50名】 美脊柱ヨーガ45 14:45-15:30 瀧美 結子			【定員50名】 アドバンスエアロ30 15:15-15:45 秋山 美由紀			【定員30名】 健康操30 9:25-9:55 磯崎 晃代			【定員50名】 キッズスクール ミライク 9:00-10:00			【定員30名】 キッズスクール ミライク 9:00-10:00		
15:30	【定員50名】 FITHOP 15:15-15:45 小山 江里子			【定員30名】 キッズスクール ミライク 15:30-16:30		【定員37名】 歌々Cmove 30 15:35-16:05 中村 翠			【定員50名】 アドバンスエアロ30 15:15-15:45 秋山 美由紀			【定員30名】 健康操30 9:25-9:55 磯崎 晃代			【定員50名】 キッズスクール ミライク 9:00-10:00			【定員30名】 キッズスクール ミライク 9:00-10:00		
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45 16:00-16:45 前田 京子		【定員37名】 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30名】 健康操30 9:25-9:55 磯崎 晃代			【定員50名】 キッズスクール ミライク 9:00-10:00			【定員30名】 キッズスクール ミライク 9:00-10:00		
16:30	【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45 16:00-16:45 前田 京子		【定員37名】 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30名】 健康操30 9:25-9:55 磯崎 晃代			【定員50名】 キッズスクール ミライク 9:00-10:00			【定員30名】 キッズスクール ミライク 9:00-10:00		
17:00	【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45 16:00-16:45 前田 京子		【定員37名】 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30名】 健康操30 9:25-9:55 磯崎 晃代			【定員50名】 キッズスクール ミライク 9:00-10:00			【定員30名】 キッズスクール ミライク 9:00-10:00		
17:30	【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45 16:00-16:45 前田 京子		【定員37名】 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30名】 健康操30 9:25-9:55 磯崎 晃代			【定員50名】 キッズスクール ミライク 9:00-10:00			【定員30名】 キッズスクール ミライク 9:00-10:00		
18:00	【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45 16:00-16:45 前田 京子		【定員37名】 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30名】 健康操30 9:25-9:55 磯崎 晃代			【定員50名】 キッズスクール ミライク 9:00-10:00			【定員30名】 キッズスクール ミライク 9:00-10:00		
18:30	【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45 16:00-16:45 前田 京子		【定員37名】 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30名】 健康操30 9:25-9:55 磯崎 晃代			【定員50名】 キッズスクール ミライク 9:00-10:00			【定員30名】 キッズスクール ミライク 9:00-10:00		
19:00	【定員50名】 DDD HOUSE WORKOUT 30 18:50-19:20			【無料:登録制】 BODYMAKEサークル 19:00-19:30		【定員50名】 ZUMBA(30分クラス) 19:00-19:30 sekine			【定員50名】 アドバンスエアロ30 15:15-15:45 秋山 美由紀			【定員30名】 健康操30 9:25-9:55 磯崎 晃代			【定員50名】 キッズスクール ミライク 9:00-10:00			【定員30名】 キッズスクール ミライク 9:00-10:00		
19:30	【定員50名】 DDD STYLE HIHOP 30 19:35-20:05 齋田 哲也			【定員15名】 VOLTBOX20 19:55-20:15 山口 輝夢		【定員50名】 グループグルーブ30 19:45-20:15 小島 愛莉			【定員50名】 アドバンスエアロ30 15:15-15:45 秋山 美由紀			【定員30名】 健康操30 9:25-9:55 磯崎 晃代			【定員50名】 キッズスクール ミライク 9:00-10:00			【定員30名】 キッズスクール ミライク 9:00-10:00		
20:00	【定員37名】 Group Power 30 20:30-21:00 由井 義浩			【定員27名】 TOBIPPA30 20:40-21:10 山口 輝夢		【定員37名】 グループグルーブ45 19:45-20:30 一宮 純子			【定員50名】 アドバンスエアロ30 15:15-15:45 秋山 美由紀			【定員30名】 健康操30 9:25-9:55 磯崎 晃代			【定員50名】 キッズスクール ミライク 9:00-10:00			【定員30名】 キッズスクール ミライク 9:00-10:00		
20:30	【定員37名】 Group Power 30 20:30-21:00 由井 義浩			【定員27名】 TOBIPPA30 20:40-21:10 山口 輝夢		【定員37名】 グループグルーブ45 19:45-20:30 一宮 純子			【定員50名】 アドバンスエアロ30 15:15-15:45 秋山 美由紀			【定員30名】 健康操30 9:25-9:55 磯崎 晃代			【定員50名】 キッズスクール ミライク 9:00-10:00			【定員30名】 キッズスクール ミライク 9:00-10:00		
21:00	【定員50名】 Group Fight 45 21:20-22:05 由井 義浩			【定員50名】 グループグルーブ45 19:45-20:30 一宮 純子		【定員37名】 グループグルーブ45 19:45-20:30 一宮 純子			【定員50名】 アドバンスエアロ30 15:15-15:45 秋山 美由紀			【定員30名】 健康操30 9:25-9:55 磯崎 晃代			【定員50名】 キッズスクール ミライク 9:00-10:00			【定員30名】 キッズスクール ミライク 9:00-10:00		
21:30	【定員50名】 Group Fight 45 21:20-22:05 由井 義浩			【定員50名】 グループグルーブ45 19:45-20:30 一宮 純子		【定員37名】 グループグルーブ45 19:45-20:30 一宮 純子			【定員50名】 アドバンスエアロ30 15:15-15:45 秋山 美由紀			【定員30名】 健康操30 9:25-9:55 磯崎 晃代			【定員50名】 キッズスクール ミライク 9:00-10:00			【定員30名】 キッズスクール ミライク 9:00-10:00		
22:00	【定員50名】 Group Fight 45 21:20-22:05 由井 義浩			【定員50名】 グループグルーブ45 19:45-20:30 一宮 純子		【定員37名】 グループグルーブ45 19:45-20:30 一宮 純子			【定員50名】 アドバンスエアロ30 15:15-15:45 秋山 美由紀			【定員30名】 健康操30 9:25-9:55 磯崎 晃代			【定員50名】 キッズスクール ミライク 9:00-10:00			【定員30名】 キッズスクール ミライク 9:00-10:00		
22:30	【定員50名】 Group Fight 45 21:20-22:05 由井 義浩			【定員50名】 グループグルーブ45 19:45-20:30 一宮 純子		【定員37名】 グループグルーブ45 19:45-20:30 一宮 純子			【定員50名】 アドバンスエアロ30 15:15-15:45 秋山 美由紀			【定員30名】 健康操30 9:25-9:55 磯崎 晃代			【定員50名】 キッズスクール ミライク 9:00-10:00			【定員30名】 キッズスクール ミライク 9:00-10:00		
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 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		
23:30	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 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		

・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けますようお願いいたします。

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

スタジオプログラムのご案内

- 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。
- 初めて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

マシジム・プール
利用時間は
17:50 まで
施設閉館時間 18:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで
施設閉館時間 20:00

2026年3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					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														
	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			スイム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	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	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														
9:30																					9:30														
10:00																					10:00														
10:30						＊パーソナルレッスン 10:00～10:30 川田 夏海 準備 10:20～10:30					＊パーソナルレッスン 10:00～10:30 中津川 康恵 スイムスクール 中上級 10:30～11:30 (有料登録制) 川田 夏海					＊パーソナルレッスン 10:00～10:30 川田 夏海 <ベビースクール> 10:00～10:45 片付け 10:45～10:55					＊パーソナルレッスン 10:00～10:30 川田 夏海					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					＊ヌードルあくあ 10:30～11:00 坂口 典子 ＊アクアダンス 11:10～11:40 坂口 典子 定員38名					<ベビースクール> 10:30～12:00					＊REBORNS SWIM* 11:00～12:00 川田 夏海					＊スイムスクール 中級 11:00～12:00 (有料登録制) 川田 夏海					11:00									
11:30																					11:30														
12:00	＊水中運動サークル (無料登録制) 12:10～12:40 2日・16日に開催					＊スイムスクール 初級 12:00～13:00 (有料登録制) 眞知田 麻由子 定員64名					片付け 12:00～12:10 スイムトレーニング30 12:15～12:45 中津川 康恵					＊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 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 平泳ぎ・バタフライ (入門) 12:05～12:25 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					12:00				
12:30																					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															13:00														
13:30																					13:30														
14:00						スイムスクール 中上級 14:00～15:00 (有料登録制) 中津川 康恵					＊アクアダンス 14:05～14:35 中桐 桃代 定員48名					＊Liquid YOGA 14:05～14:35 小川 万里 定員64名					アクアアドバンス 14:05～14:35 中桐 桃代 定員48名					14:00									
14:30																					14:30														
15:00						準備 15:00～15:30					スイムトレーニング45 14:30～15:15 川田 夏海 準備 15:15～15:30					アクアシェイプ 14:45～15:15 小川 万里 準備 15:15～15:30 定員64名					準備 15:00～15:30					15:00									
15:30						<キッズスクール> KIDS 15:30～16:30					<キッズスクール> KIDS 15:30～16:30					<キッズスクール> KIDS 15:30～16:30					<キッズスクール> KIDS 15:30～16:30					15:30									
16:00																					16:00														
16:30																					16:30														
17:00																					17:00														
17:30																					17:30														
18:00																					18:00														
18:30						片付け 18:30～18:40					片付け 18:30～18:40					片付け 18:30～18:40					片付け 18:30～18:40					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					アクアシェイプ 20:10～20:40 中桐 桃代 定員64名					スイムトレーニング30 20:30～21:00 多田 将規					マスターズサークル 20:30～21:30 (有料登録制) 田村 圭輔					スイムトレーニング30 20:30～21:00 眞坂 遼					20:00									
20:30																					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】					【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														

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。

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。

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。

2026年3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					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																[8:00 OPEN]																																							
8:30																準備 8:00~8:30										準備 8:00~8:30																													
9:00						[9:00 OPEN]										<キッズスクール> Jr1 8:30~9:30										<キッズスクール> Jr1 8:30~9:30																													
9:30	休館日																																																						
10:00											[10:00 OPEN]										<キッズスクール> Jr1 9:30~10:30										[10:00 OPEN]					<キッズスクール> Jr2 9:30~10:30																			
10:30											準備 10:20~10:30										<キッズスクール> KIDS 10:30~11:30										準備 10:30~10:40										<キッズスクール> Jr1 10:30~11:30														
11:00											クロー、背泳ぎ(入門) 11:00~11:20 眞知田 麻由子					<ベビースクール> 10:30~12:00										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> Jr1 10:30~11:30																			
11:30						★水中運動サークル(無料登録制) 11:25~11:55 13日・27日に開催					片付け 12:00~12:10										★スイムスクール 初級 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										<キッズスクール> KIDS 11:30~12:30																			
12:00						★パーソナル レッスン 12:00~12:30 眞知田 麻由子																																																	
12:30																																																							
13:00											マスターズサークル 13:00~14:00 (有料登録制) 多田 将規					<キッズスクール> Jr2 13:00~14:00										スイムスクール 初級 13:00~14:00 (有料登録制) 岡島 太一																													
13:30						定員64名										準備 14:00~14:30															準備 13:20~13:30																								
14:00						★Liquid YOGA 13:50~14:20 さとう ゆかり															片付け 14:00~14:10										<ベビースイミング> 13:30~14:15																								
14:30						★アクアダンス 14:30~15:00 さとう ゆかり					<キッズスクール> KIDS 14:30~15:30										★アクアダンス 14:30~15:00 中桐 桃代										スイムトレーニング30 14:25~14:55 横尾 帆南																								
15:00						準備 15:00~15:30															★Liquid YOGA Latin 15:10~15:40 中桐 桃代																																		
15:30											<キッズスクール> KIDS 15:30~16:30																				★フィンスクール 初級 15:30~16:30 (有料登録制) 田村 圭輔																								
16:00											<キッズスクール> Jr1 16:30~17:30										フィンスクール 中級 16:00~17:00 (有料登録制) 横尾 帆南																																		
16:30											<キッズスクール> Jr1 16:30~17:30																																												
17:00											<キッズスクール> Jr2 17:30~18:30																																												
17:30																																																							
18:00																																																							
18:30											片付け 18:30~18:40																																												
19:00						以下の時間帯で 2コース使用する 可能性があります。 18:30~20:30 予めご了承ください。																																																	
19:30																																																							
20:00																																																							
20:30																																																							
21:00																																																							
21:30						スイムトレーニング45 20:45~21:30 横尾 帆南																																																	
22:00																																																							
22:30																																																							
23:00																																																							
0:00																																																							

3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： 3月10日(火)・30日(月)
南館： 3月5日(木)・15日(日)・25日(水)

★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

3月20日(金・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。
(マスターズサークルを含む)

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)よりご予約をお願いいたします。

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が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

休館日

定員64名

定員64名

定員64名

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。

キッズスクール時間帯は、安全確認の為ブザーや笛、鐘を鳴らしますので、予めご了承ください。
ご理解・ご協力をお願い致します。

※1の表記となっている
キッズスクール開催時は、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。