

2026年3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		南館	北館		南館	南館		南館	北館		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	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	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						営業開始 9:00						○キッズスクール ミライ 8:00-9:00			○キッズスクール ミライ 8:00-9:00											
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】 トライオーラヨガ30 9:00-9:30 松村 絵葉			【定員50名】 ZUMBA(30分クラス) 9:50-10:20 sekine			【定員30名】 健歩操30 9:25-9:55 磯崎 春代			○キッズスクール ミライ 9:00-10:00			○キッズスクール ミライ 9:00-10:00								
9:30	【定員58名】 ボディメイクアロマ30 9:45-10:15 磯崎 春代			【定員30名】 トライオーラヨガ30 9:50-10:20 渡邉 靖子			【定員50名】 太極拳30 10:20-10:50 増岡 美奈江			【定員30名】 REBORNSスクール 9:30-10:30			【定員50名】 エントジエア40 9:35-10:15 尾崎 金子			【定員30名】 エントジエア30 9:45-10:15 松原 恵子			【定員30名】 バーニングアロマ45 10:15-11:00 秋山 美紀			【定員32名】 トライオーラヨガ30 10:30-11:00 KAKO								
10:00	【定員50名】 ボディメイクアロマ45 10:40-10:10 西村 知里			【定員24名】 REBORNSスクール 10:30-11:30			【定員37名】 ボディメイクアロマ30 10:35-11:20 磯崎 春代			【定員15名】 VOLTOBOX20 10:55-11:15 大野 梨江			【定員50名】 インジョイステップ40 10:30-11:10 松原 恵子			【定員37名】 トライオーラヨガ45 10:55-11:40 秋山 美紀			【定員30名】 バーニングアロマ45 10:15-11:00 秋山 美紀			【定員32名】 トライオーラヨガ30 10:30-11:00 KAKO								
10:30	【定員50名】 ボディメイクアロマ30 11:25-11:55 田中 八重子			【定員28名】 REBORNSスクール 11:30-12:30			【定員50名】 トライオーラヨガ30 11:35-12:05 Sachi			【定員58名】 ワーキングサークル 11:45-12:15			【定員30名】 エントジエア40 11:25-12:05 城谷 崇仁			【定員50名】 トライオーラヨガ30 11:15-11:45 秋山 美紀			【定員30名】 バーニングアロマ45 11:15-11:45 秋山 美紀			【定員30名】 トライオーラヨガ45 11:15-11:45 秋山 美紀								
11:00	【定員50名】 ボディメイクアロマ30 12:10-12:40 西村 知里			【定員30名】 REBORNSスクール 12:20-12:50			【定員50名】 トライオーラヨガ30 12:35-13:05 MIRAY			【定員58名】 REBORNSスクール 10:30-11:30			【定員50名】 エントジエア40 12:35-13:05 秋山 美紀			【定員30名】 トライオーラヨガ30 12:45-13:15 磯崎 春代			【定員30名】 トライオーラヨガ30 12:45-13:15 秋山 美紀			【定員30名】 トライオーラヨガ45 12:45-13:15 秋山 美紀								
11:30	【定員50名】 エンジョイアロマ30 12:20-12:45 田中 八重子			【定員28名】 REBORNSスクール 12:00-12:30			【定員50名】 トライオーラヨガ30 12:00-12:30 RIKO			【定員58名】 ワーキングサークル 11:45-12:15			【定員30名】 エントジエア40 11:25-12:05 城谷 崇仁			【定員50名】 トライオーラヨガ30 12:00-12:30 SAKURA			【定員30名】 トライオーラヨガ30 12:00-12:30 秋山 美紀			【定員30名】 トライオーラヨガ30 12:00-12:30 秋山 美紀								
12:00	【定員50名】 ボディメイクアロマ30 12:55-13:25 田中 八重子			【定員30名】 Group Groove 30 12:20-12:50			【定員50名】 トライオーラヨガ30 12:35-13:05 MIRAY			【定員58名】 トライオーラヨガ30 11:50-12:20 中村 まさみ			【定員30名】 トライオーラヨガ30 11:45-12:15 秋山 美紀			【定員50名】 トライオーラヨガ30 12:00-12:30 秋山 美紀			【定員30名】 トライオーラヨガ30 12:00-12:30 秋山 美紀			【定員30名】 トライオーラヨガ30 12:00-12:30 秋山 美紀								
12:30	【定員50名】 Group Fight 30 12:55-13:25 村上 凌伍			【定員30名】 Group Fight 30 12:55-13:25 村上 凌伍			【定員50名】 トライオーラヨガ30 12:50-13:20 原田 正美			【定員58名】 トライオーラヨガ30 13:00-13:30 丸橋 広実			【定員30名】 トライオーラヨガ30 13:00-13:45 TOMOKO			【定員50名】 トライオーラヨガ30 13:00-13:45 秋山 美紀			【定員30名】 トライオーラヨガ30 13:00-13:45 秋山 美紀			【定員30名】 トライオーラヨガ30 13:00-13:45 秋山 美紀			【定員30名】 トライオーラヨガ30 13:00-13:45 秋山 美紀					
13:00	【定員50名】 Group Fight 30 13:40-14:10 原田 正美			【定員30名】 Group Fight 30 13:40-14:10 原田 正美			【定員50名】 トライオーラヨガ30 13:40-14:10 原田 正美			【定員58名】 トライオーラヨガ30 13:45-14:20 中村 翠			【定員27名】 TOBIPPA30 13:05-13:35			【定員50名】 トライオーラヨガ30 13:45-14:20 秋山 美紀			【定員30名】 トライオーラヨガ30 13:45-14:20 秋山 美紀			【定員30名】 トライオーラヨガ30 13:45-14:20 秋山 美紀			【定員30名】 トライオーラヨガ30 13:45-14:20 秋山 美紀			【定員30名】 トライオーラヨガ30 13:45-14:20 秋山 美紀		
13:30	【定員50名】 トライオーラヨガ45 13:40-14:20 原田 正美			【定員30名】 REBORNSスクール 13:35-14:35			【定員50名】 トライオーラヨガ45 13:45-14:20 中村 翠			【定員58名】 トライオーラヨガ30 13:45-14:20 丸橋 広実			【定員27名】 TOBIPPA30 13:05-13:35			【定員50名】 トライオーラヨガ30 13:45-14:20 秋山 美紀			【定員30名】 トライオーラヨガ30 13:45-14:20 秋山 美紀			【定員30名】 トライオーラヨガ30 13:45-14:20 秋山 美紀			【定員30名】 トライオーラヨガ30 13:45-14:20 秋山 美紀			【定員30名		

【暫定版】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										
	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		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	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5						
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					
9:30																					9:30					
10:00																					10:00					
10:30																					10:30					
11:00																					11:00					
11:30	スイムスクール 中級 11:00～ 12:00 (有料登録制) 川田 夏海																				11:30					
12:00																					12:00					
12:30	★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					★スイムスクール 上級 10:30～ 11:30 (有料登録制) 川田 夏海					★REBORNS SWIM★ 11:00～12:00 川田 夏海					平泳ぎ・バタフライ（入門） 12:05～12:25 中津川 康恵					12:30
13:00																					13:00					
13:30	★スイムスクール 初中級 13:00～ 14:00 (有料登録制) 山田 さくら																				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																					20:00					
20:30	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															20:30					
21:00																					21:00					
21:30																					21:30					
22:00																					22:00					
22:30																					22:30					
23:00																					23:00					
0:00	【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】					0:00					

休館日

以下の時間のコース帯につきましては、
2月中に確定次第ご案内いたします。

9:50～10:55

以下の時間のコース帯につきましては、
2月中に確定以降ご案内いたします。

15:15～18:40

【暫定版】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

**3月のフリー遊泳日
0のつく日 南館：毎月5のつく日**
日(火)・30日(月)
(木)・15日(日)・25日(水)

去・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。
ムスクール・フィンスクール・マスター・ズームスクールは通常通り実施いたします。
バーソナルレッスンは通常通り実施いたします。
ス系プログラムは通常通り実施いたします。
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。
当未確定箇所は、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)

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。
（アーズサークルを含む）

アクアプログラム参加方法

- スン開始1時間前より受付いたします。
アプロガ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
和者台帳、日付欄にチェックをしてください。
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。
台時間になりましたらレーンにお集まりください。
・運動サークルはフロントにて登録が必要となります。
・ロスマニア(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

- の体力・泳力のより良い向上のためにも、
■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。
■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。

■アプローチ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。
■スン開始の1時間前より受付開始）

■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。
■レッスン開始後のコース変更是行いません。

■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。

■ムスクル・フィンスクール・マスターズスクールは、有料登録制（別料金）となります。
■ソナルレッスンは事前予約制（別料金）となります。

■調理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出しください。（レッスン前に脈・血圧をご確認ください。）

■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

- 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。
、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)
てのタイプの水着での利用が可能です。

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。

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

- ルカウンターにて受付いたします。
ひとり様最大4枚まで。(北館・南館それぞれ2枚まで)
入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。
ナリレッジンのため、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。

アスター・ズ・サークル・スイート・トランジング時のコース董について

- 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
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

- EICA（月4回・60分/回）**
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）
L60（1回60分）
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～
メール、電話、フロントにて受付
当コーチとスケジュールを決定
スケジュールにて登録会・上級会開始