



2026年10月

メガロス立川両館スタジオプログラム【確定】



	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
	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 9:00	営業開始 10:00			営業開始 10:00		
8:00			営業開始 9:00	【定員58名】				営業開始 9:00				営業開始 9:00	営業開始 10:00			営業開始 10:00		
8:30				背骨コンディショニング45 8:15-9:00 志田 香織														
9:00				【定員58名】														
9:30	【定員58名】	【定員32名】	【定員30名】	【定員58名】		Be FREE DANCE45 9:00-9:45 辻 真由美	【定員32名】		【定員58名】			【定員30名】	【定員50名】			【定員32名】		
10:00	ボディデザインピラティス30 9:45-10:15 磯崎 晃代	トラディショナルヨーガ45 9:35-10:20 滝美 晴子	入門太極拳30 9:25-9:55 増岡 美奈江	【定員50名】		Be FREE DANCE 30 10:00-10:30 辻 真由美	【定員32名】		【定員50名】			健康操30 9:25-9:55 磯崎 晃代						
10:30	【定員50名】	【定員24名】	太極拳45 10:10-10:55 増岡 美奈江	【定員37名】					【定員32名】			【定員30名】						
11:00	【定員50名】	ボディメイクエアロ45 10:35-11:20 磯崎 晃代	【定員30名】	ボディメイクエアロ30 10:45-11:15 MIRAY	【定員15名】	【定員50名】		【定員50名】	【定員32名】			【定員30名】	バーニングエアロ45 10:15-11:00 萩原 由香里	【定員32名】	バーニングエアロ45 10:15-11:00 秋山 美由紀	【定員50名】	【定員32名】	【定員30名】
11:30	【定員50名】		トラディショナルヨーガ45 11:10-11:55 TOMO	【定員50名】		【定員58名】		【定員50名】	【定員32名】			【定員30名】	バーニングエアロ30 11:15-11:45 秋山 美由紀	【定員32名】	バーニングエアロ30 11:15-11:45 萩原 由香里	【定員50名】	【定員32名】	【定員30名】
12:00	【定員58名】	REBORNSスクール 11:30-12:30	【定員28名】	フラダンス45 11:30-12:15 Sachi	【定員30名】	トラディショナルヨーガ45 11:45-12:30 中村 まさみ	【定員50名】	【定員30名】	【定員58名】			【定員30名】	短期スクール 【ステップ】 12:00-12:45 秋山 美由紀	【定員30名】	短期スクール 【ステップ】 12:00-12:45 秋山 美由紀	【定員50名】	【定員32名】	【定員30名】
12:30	【定員50名】	【定員32名】	【定員30名】	【定員58名】		【定員50名】		【定員50名】	【定員58名】			【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員50名】	【定員32名】	【定員30名】
13:00	【定員50名】	【定員32名】	【定員30名】	【定員58名】		【定員50名】		【定員50名】	【定員58名】			【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員50名】	【定員32名】	【定員30名】
13:30	【定員50名】	【定員32名】	【定員30名】	【定員58名】		【定員50名】		【定員50名】	【定員58名】			【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員50名】	【定員32名】	【定員30名】
14:00	【定員50名】	【定員32名】	【定員30名】	【定員58名】		【定員50名】		【定員50名】	【定員58名】			【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員50名】	【定員32名】	【定員30名】
14:30	【定員50名】	【定員32名】	【定員30名】	【定員58名】		【定員50名】		【定員50名】	【定員58名】			【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員50名】	【定員32名】	【定員30名】
15:00	【定員50名】	【定員32名】	【定員30名】	【定員58名】		【定員50名】		【定員50名】	【定員58名】			【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員50名】	【定員32名】	【定員30名】
15:30	【定員50名】	【定員32名】	【定員30名】	【定員58名】		【定員50名】		【定員50名】	【定員58名】			【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員50名】	【定員32名】	【定員30名】
16:00	【定員50名】	【定員32名】	【定員30名】	【定員58名】		【定員50名】		【定員50名】	【定員58名】			【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員50名】	【定員32名】	【定員30名】
16:30	【定員50名】	【定員32名】	【定員30名】	【定員58名】		【定員50名】		【定員50名】	【定員58名】			【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員50名】	【定員32名】	【定員30名】
17:00	【定員50名】	【定員32名】	【定員30名】	【定員58名】		【定員50名】		【定員50名】	【定員58名】			【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員50名】	【定員32名】	【定員30名】
17:30	【定員50名】	【定員32名】	【定員30名】	【定員58名】		【定員50名】		【定員50名】	【定員58名】			【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員50名】	【定員32名】	【定員30名】
18:00	【定員50名】	【定員32名】	【定員30名】	【定員58名】		【定員50名】		【定員50名】	【定員58名】			【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員50名】	【定員32名】	【定員30名】
18:30	【定員50名】	【定員32名】	【定員30名】	【定員58名】		【定員50名】		【定員50名】	【定員58名】			【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員50名】	【定員32名】	【定員30名】
19:00	【定員50名】	【定員32名】	【定員30名】	【定員58名】		【定員50名】		【定員50名】	【定員58名】			【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員50名】	【定員32名】	【定員30名】
19:30	【定員50名】	【定員32名】	【定員30名】	【定員58名】		【定員50名】		【定員50名】	【定員58名】			【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員50名】	【定員32名】	【定員30名】
20:00	【定員50名】	【定員32名】	【定員30名】	【定員58名】		【定員50名】		【定員50名】	【定員58名】			【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員50名】	【定員32名】	【定員30名】
20:30	【定員50名】	【定員32名】	【定員30名】	【定員58名】		【定員50名】		【定員50名】	【定員58名】			【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員50名】	【定員32名】	【定員30名】
21:00	【定員50名】	【定員32名】	【定員30名】	【定員58名】		【定員50名】		【定員50名】	【定員58名】			【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員50名】	【定員32名】	【定員30名】
21:30	【定員50名】	【定員32名】	【定員30名】	【定員58名】		【定員50名】		【定員50名】	【定員58名】			【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員50名】	【定員32名】	【定員30名】
22:00	【定員50名】	【定員32名】	【定員30名】	【定員58名】		【定員50名】		【定員50名】	【定員58名】			【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員50名】	【定員32名】	【定員30名】
22:30	【定員50名】	【定員32名】	【定員30名】	【定員58名】		【定員50名】		【定員50名】	【定員58名】			【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員50名】	【定員32名】	【定員30名】
23:00	【定員50名】	【定員32名】	【定員30名】	【定員58名】		【定員50名】		【定員50名】	【定員58名】			【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員50名】	【定員32名】	【定員30名】
23:30	【定員50名】	【定員32名】	【定員30名】	【定員58名】		【定員50名】		【定員50名】	【定員58名】			【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員50名】	【定員32名】	【定員30名】

※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10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【暫定版】

</

2026年10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【暫定版】

金 曜 日													土 曜 日													日 曜 日																																							
北館						南館						北館						南館						北館						南館																																			
休館日						パーソナルレッスン受付中						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																																							7:00																										
																																							【8:00 OPEN】													8:00													
																																							準備 8:00～8:30													8:30													
																																							<キッズスクール> Jr1 8:30～9:30													9:00													
																																							<キッズスクール> Jr1 9:30～10:30													9:30													
																																							【10:00 OPEN】													10:00													
																										準備 10:20～10:30													<キッズスクール> KIDS 10:30～11:30													10:30													
																										<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)													11:00													
																										片付け 12:00～12:10													*スイムスクール 初中級 12:00～ 13:00 (有料登録制)													11:30													
																																							スイムスクール 上級 12:00～ 13:00 (有料登録制)													12:00													
																																																				12:30													
																																																																	13:00
																										マスターズサークル 13:00～14:00 (有料登録制)													スイムスクール 初中級 13:00～ 14:00 (有料登録制)													13:30													
													準備 14:00～14:30													<キッズスクール> Jr2 13:00～14:00													準備 13:20～13:30													14:00													
																										片付け 14:00～14:10													<ベビースイミング> 13:30～14:15													14:30													
																																							片付け 14:15～14:25													15:00													
													*Liquid YOGA 13:50～14:20 さとう ゆかり													<キッズスクール> KIDS 14:30～15:30													スイムトレーニング30 14:30～15:00													15:30													
													準備 15:00～15:30																																							16:00													
													<キッズスクール> KIDS 15:30～16:30													フィンスクール 中上級 16:00～17:00 (有料登録制)													*フィンスクール 初中級 15:30～16:30 (有料登録制)													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													
													片付け 18:30～18:40																										【プール：17:30 CLOSE】 【施設：18:00 CLOSE】													18:00													
																																																				18:30													
																																																				19:00													
																																																				19:30													
																																																				20:00													
																																																				20:30													
																																																				21:00													
													スイムトレーニング45 20:45～21:30																																							21:30													
																																																				22:00													
																																																				22:30													
																																																				23:00													
																																																				0:00													

休館日

種目変更

クロール・背泳ぎ（入門）
11:00～11:20

クロール

定員64名

定員64名

定員64名

定員64名

※1

※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。

【プール：19:30 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。

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。

※キッズスクール中のプールエリア利用に関して
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。

10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： 10月10日(土)・20日(火)

南館： 10月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

北館・南館10月12日(月・祝)

※祝日短縮営業時間のプール利用は北館19：30まで/南館17：30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。

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

休館日

種目変更

クロール

定員64名

定員64名

定員64名

※1

※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。

※キッズスクール中のプールエリア利用に関して
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。