2026年12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12月29日(火)～2027年1月2日(土) 北館・南館　年末年始休館日

月曜日

北館：スイムスクール体験受付中

【7:00 OPEN】

- スイムスクール 中級 11:00～12:00 （有料登録制） 川田
- ★スイムスクール 初中級 13:00～14:00 （有料登録制） 山田さ
- スイムスクール マスターズ 20:00～21:00 （有料登録制） 川田

南館：パーソナルレッスン受付中

【9:00 OPEN】

- ★ヌードルあくあ 10:30～11:00 坂口 典子　定員38名
- ★アクアダンス 11:10～11:40 坂口 典子　定員64名
- ★スイムスクール 初級 12:00～13:00 （有料登録制） 眞知田
- ★パーソナルレッスン 13:00～13:30 中津川
- スイムスクール 中上級 14:00～15:00 （有料登録制） 中津川
- 準備 15:00～15:30
- <キッズスクール> KIDS 15:30～16:30
- <キッズスクール> Jr1 16:30～17:30
- <キッズスクール> Jr2 17:30～18:30
- 片付け 18:30～18:40
- アクアシェイプ 20:10～20:40 中桐 桃代　定員64名

【プール：22:30 CLOSE】 【施 設：23:00 CLOSE】

火曜日

北館：パーソナルレッスン受付中

【7:00 OPEN】

- ★パーソナルレッスン 10:00～10:30 川田
- 準備 10:20～10:30
- <ベビースクール> 10:30～12:00
- 片付け 12:00～12:10
- スイムトレーニング30 12:15～12:45 中津川
- ★アクアダンス 14:05～14:35 中桐 桃代　定員48名
- 準備 15:00～15:30
- <キッズスクール> KIDS 15:30～16:30
- <キッズスクール> Jr1 16:30～17:30
- <キッズスクール> Jr2 17:30～18:30
- 片付け 18:30～18:40
- ※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。
- スイムトレーニング30 20:30～21:00 多田

南館：休館日

休館日

【プール：22:30 CLOSE】 【施 設：23:00 CLOSE】

水曜日

北館：スイムスクール体験受付中

【7:00 OPEN】

- ★パーソナルレッスン 10:00～10:30 中津川
- スイムスクール 中上級 10:30～11:30 （有料登録制） 川田
- ★アクアダンス 11:50～12:20 川田　定員48名
- ★スイムスクール 初中級 13:00～14:00 （有料登録制） 中津川
- スイムトレーニング45 14:15～15:00 川田
- 準備 15:15～15:30
- <キッズスクール> KIDS 15:30～16:30
- <キッズスクール> Jr1 16:30～17:30
- <キッズスクール> Jr2 17:30～18:30
- 片付け 18:30～18:40
- ※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。

南館：スイムスクール体験受付中

【9:00 OPEN】

- 準備 9:50～10:00
- <ベビースクール> 10:00～10:45
- 片付け 10:45～10:55
- ★スイムスクール 初中級 12:30～13:30 （有料登録制） 辰田
- ★Liquid YOGA 13:55～14:25 小川 万里　定員64名
- アクアシェイプ 14:35～15:05 小川 万里　定員64名
- 準備 15:15～15:30
- <キッズスクール> KIDS 15:30～16:30
- <キッズスクール> Jr1 16:30～17:30
- <キッズスクール> Jr2 17:30～18:30
- 片付け 18:30～18:40
- マスターズサークル 20:30～21:30 （有料登録制） 田村

【プール：22:30 CLOSE】 【施 設：23:00 CLOSE】

木曜日

北館：スイムスクール体験受付中

【7:00 OPEN】

- ★REBORNS SWIM★ 11:00～12:00 川田
- 平泳ぎ・バタフライ（入門） 12:05～12:25 中津川　種目変更　平泳ぎ
- スイムスクール 上級 13:00～14:00 （有料登録制） 川田
- アクアアトバンス 14:05～14:35 中桐 桃代　定員48名
- 準備 15:00～15:30
- <キッズスクール> KIDS 15:30～16:30
- <キッズスクール> Jr1 16:30～17:30
- <キッズスクール> Jr2 17:30～18:30
- 片付け 18:30～18:40
- ★スイムスクール 初中級 19:00～20:00 （有料登録制） 岡島
- スイムスクール 上級 19:00～20:00 （有料登録制） 多田
- ※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。
- スイムトレーニング30 20:30～21:00 多田

南館：パーソナルレッスン受付中

【9:00 OPEN】

- 準備 15:00～15:30
- <キッズスクール> KIDS 15:30～16:30
- <キッズスクール> Jr1 16:30～17:30
- <キッズスクール> Jr2 17:30～18:30
- 片付け 18:30～18:40

【プール：22:30 CLOSE】 【施 設：23:00 CLOSE】

2026年12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

2026年12月29日(火)～2027年1月2日(土) 北館・南館　年末年始休館日

金曜日

北館：休館日

南館：パーソナルレッスン受付中

- 【9:00 OPEN】
- クロール・背泳ぎ（入門） 11:00～11:20 中津川
- 種目変更
- クロール
- ★パーソナルレッスン 13:00～13:30 田村
- 定員64名
- ★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
- 定員64名
- 準備 15:00～15:30
- <キッズスクール> KIDS 15:30～16:30
- <キッズスクール> Jr1 16:30～17:30
- <キッズスクール> Jr2 17:30～18:30
- 片付け 18:30～18:40
- スイムトレーニング45 20:45～21:30 田村
- 【プール：22:30 CLOSE】 【施　設：23:00 CLOSE】

土曜日

北館：パーソナルレッスン受付中

- 【10:00 OPEN】
- 準備 10:20～10:30
- <ベビースクール> 10:30～12:00
- 片付け 12:00～12:10
- マスターズサークル 13:00～14:00 （有料登録制） 多田
- 準備 14:00～14:30
- <キッズスクール> KIDS 14:30～15:30
- <キッズスクール> Jr1 15:30～16:30
- <キッズスクール> Jr1 16:30～17:30
- <キッズスクール> Jr2 17:30～18:30
- 片付け 18:30～18:40
- ★パーソナルレッスン 18:30～19:00 岡島
- 【プール：21:30 CLOSE】 【施　設：22:00 CLOSE】

南館：フィンスクール体験受付中

- 【8:00 OPEN】
- 準備 8:00～8:30
- <キッズスクール> Jr1 8:30～9:30
- <キッズスクール> Jr1 9:30～10:30
- <キッズスクール> KIDS 10:30～11:30
- 片付け 11:30～11:40
- ★スイムスクール 初中級 12:00～13:00 （有料登録制） 田村
- スイムスクール 上級 12:00～13:00 （有料登録制） 山田さ
- <キッズスクール> Jr2 13:00～14:00
- 片付け 14:00～14:10
- ★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） 長田
- ※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】

日曜日

北館：スイムスクール体験受付中

- 【10:00 OPEN】
- <キッズスクール> KIDS 10:00～10:30
- 片付け 10:30～10:40
- スイムスクール マスターズ 11:00～12:00 （有料登録制） 多田
- スイムスクール 初中級 13:00～14:00 （有料登録制） 岡島
- スイムスクール 上級 13:00～14:00 （有料登録制） 多田

南館：フィンスクール体験受付中

- 【8:00 OPEN】
- 準備 8:00～8:30
- <キッズスクール> Jr2 8:30～9:30
- <キッズスクール> Jr1 9:30～10:30
- <キッズスクール> Jr1 10:30～11:30
- <キッズスクール> KIDS 11:30～12:30
- 片付け 12:30～12:40
- 準備 13:20～13:30
- <ベビースイミング> 13:30～14:15
- 片付け 14:15～14:25
- スイムトレーニング30 14:30～15:00 田村
- ★フィンスクール 初中級 15:30～16:30 （有料登録制） 田村
- 【プール：17:30 CLOSE】 【施　設：18:00 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。

※キッズスクール中のプールエリアに関して

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願います。
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。

12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：　12月10日(木)

南館：　12月5日(土)・25日(金)

★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

※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、
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）
＊メインフロントまたは券売機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、急速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