



# 【改訂版】2023/5 メガロス葛飾

更新日: 2023/4/28



Latin Express con Salsa

■ 営業時間	平日	9:00~23:00
	土曜日	9:00~21:00
	日曜日・祝日	9:00~20:00
■ 休館日	毎週金曜日・夏期・年末年始	

時間	月曜日 MONDAY			火曜日 TUESDAY			水曜日 WEDNESDAY			時間			
	3F フィット		4F リ・ピュア	プール	3F フィット		4F リ・ピュア	プール	3F フィット		4F リ・ピュア	プール	
	A	B		A	B		A	B			A	B	
9:00	営業開始 9:00												
9:30													葛飾区水泳受託授業 9:00-10:15
10:00	【予約制 37名】												5月~10月 全コース使用予定
10:30	10:20-11:05 ZUMBA TOMOKO												
11:00	【予約制 37名】												
11:30	11:20-11:50 ラテンEXコンサルサ TOMOKO												
12:00	【予約制 37名】												
12:30	12:10-12:55 Group Groove 45 柳沼里美												
13:00	【予約制 28名】												
13:30	13:10-13:40 エンジョイエアロ 木村淳												
14:00	【予約制 37名】												
14:30	13:55-14:25 ナニアロハ 木村淳												
15:00													
15:30													
16:00													
16:30	【キッズスクール】 16:30-17:30 ミライク【キッズ】												
17:00	【キッズスクール】 17:30-18:30 ミライク【ジュニア】												
17:30	【キッズスクール】 17:30-18:30 ミライク【ジュニア】												
18:00													
18:30													
19:00													
19:30	【予約制 25名】												
20:00	19:30-20:00 TOBIPPA 小嶋百合子												
20:30	【予約制 25名】												
21:00	20:20-20:50 VOLTJUMP 小嶋百合子												
21:30	【予約制 37名】												
22:00	21:15-22:00 Group Power 45 山本直輝												
22:30													
23:00	マンジム・プール 利用時間 22:50 施設閉館時間 23:00												

	木曜日 THURSDAY			土曜日 SATURDAY			日曜日 SUNDAY						
	3F フィット		4F リ・ビュア	プール	3F フィット		4F リ・ビュア	プール	3F フィット		4F リ・ビュア	プール	
	A	B			A	B			A				B
	営業開始 9:00			営業開始 9:00			営業開始 9:00			8:30			
9:00	【予約制 37名】		【定員 25名】	9:30-9:50 マインドフルネスAQUA	【キッズスクール】 8:00-9:00 ミライク【キッズ】	【キッズスクール】 9:00-10:00 キッズ空手	8:00-10:00 キッズ スイミング	【キッズスクール】 8:00-9:00 ミライク【ジュニア】【RUN】 9:00-10:00 ミライク【キッズ】【ジュニア】	【予約制 25名】	8:00-10:00 キッズ スイミング	9:00		
9:30	9:20-9:50 入門太極拳 瑞翔				【キッズスクール】 10:00-11:00 ミライク【キッズ】	【予約制 24名】※体験枠1枠確保 10:30-11:00 ホットヨーガベーシック 西内やよい		【予約制 25名】			10:30-12:45 ベビー スイミング	【キッズスクール】 10:00-11:00 ミライク【キッズ】	【予約制 25名】
10:00	【予約制 37名】		10:00-10:30 【映像】Group Groove 30	【キッズスクール】 10:00-11:00 ミライク【キッズ】	【予約制 25名】		10:30-12:45 ベビー スイミング		【キッズスクール】 10:00-11:00 ミライク【キッズ】	【予約制 25名】			
10:30	10:05-10:35 太極拳 瑞翔		10:00-10:30 【映像】Group Groove 30	【キッズスクール】 10:00-11:00 ミライク【キッズ】		【予約制 25名】		10:30-12:45 ベビー スイミング			【キッズスクール】 10:00-11:00 ミライク【キッズ】	【予約制 25名】	10:00-11:00 キッズ スイミング
11:00	【予約制 25名】		10:35-10:55 すっきり肩・腰・膝	【キッズスクール】 10:00-11:00 ミライク【キッズ】	【予約制 25名】		10:30-12:45 ベビー スイミング		【キッズスクール】 10:00-11:00 ミライク【キッズ】	【予約制 25名】			
11:30	【有料スクール】 10:50-11:40 太極拳スクール 瑞翔		10:50-11:20 トラディショナルヨーガ 手塚沙也花	【キッズスクール】 10:00-11:00 ミライク【キッズ】		【予約制 25名】		10:30-12:45 ベビー スイミング			【キッズスクール】 10:00-11:00 ミライク【キッズ】	【予約制 25名】	10:00-11:00 キッズ スイミング
12:00	【定員 37名】		11:35-12:20 トラディショナルヨーガ 手塚沙也花	【キッズスクール】 10:00-11:00 ミライク【キッズ】	【予約制 25名】		10:30-12:45 ベビー スイミング		【キッズスクール】 10:00-11:00 ミライク【キッズ】	【予約制 25名】			
12:30	【映像】Group Fight 30		11:35-12:20 トラディショナルヨーガ 手塚沙也花	【キッズスクール】 10:00-11:00 ミライク【キッズ】		【予約制 25名】		10:30-12:45 ベビー スイミング			【キッズスクール】 10:00-11:00 ミライク【キッズ】	【予約制 25名】	10:00-11:00 キッズ スイミング
13:00	【予約制 37名】		12:45-13:00 【LIVE】ダンサーズストレッチ 13:05-13:35 【LIVE】ハウスダンス	12:30-13:00 パーソナルレッスン 渡邊	【予約制 25名】		10:30-12:45 ベビー スイミング		【キッズスクール】 10:00-11:00 ミライク【キッズ】	【予約制 25名】			
13:30	12:55-13:40 ビューティーフローピラティス 細井知子		12:45-13:00 【LIVE】ダンサーズストレッチ 13:05-13:35 【LIVE】ハウスダンス	12:30-13:00 パーソナルレッスン 渡邊		【予約制 25名】		10:30-12:45 ベビー スイミング			【キッズスクール】 10:00-11:00 ミライク【キッズ】	【予約制 25名】	10:00-11:00 キッズ スイミング
14:00	【予約制 25名】		14:00-14:45 トラディショナルヨーガ 木村絵美子	12:30-13:00 パーソナルレッスン 渡邊	【予約制 25名】		10:30-12:45 ベビー スイミング		【キッズスクール】 10:00-11:00 ミライク【キッズ】	【予約制 25名】			
14:30	【有料スクール】 13:55-14:45 エアロスクール mii		14:00-14:45 トラディショナルヨーガ 木村絵美子	12:30-13:00 パーソナルレッスン 渡邊		【予約制 25名】		10:30-12:45 ベビー スイミング			【キッズスクール】 10:00-11:00 ミライク【キッズ】	【予約制 25名】	10:00-11:00 キッズ スイミング
15:00	【予約制 28名】		14:00-14:45 トラディショナルヨーガ 木村絵美子	12:30-13:00 パーソナルレッスン 渡邊	【予約制 25名】		10:30-12:45 ベビー スイミング		【キッズスクール】 10:00-11:00 ミライク【キッズ】	【予約制 25名】			
15:30	15:00-15:45 アドバンスエアロ mii		14:00-14:45 トラディショナルヨーガ 木村絵美子	12:30-13:00 パーソナルレッスン 渡邊		【予約制 25名】		10:30-12:45 ベビー スイミング			【キッズスクール】 10:00-11:00 ミライク【キッズ】	【予約制 25名】	10:00-11:00 キッズ スイミング
16:00	【予約制 37名】		14:50-16:00 キッズ スイミング	12:30-13:00 パーソナルレッスン 渡邊	【予約制 25名】		10:30-12:45 ベビー スイミング		【キッズスクール】 10:00-11:00 ミライク【キッズ】	【予約制 25名】			
16:30	16:00-16:30 MEGADANZ mii		14:50-16:00 キッズ スイミング	12:30-13:00 パーソナルレッスン 渡邊		【予約制 25名】		10:30-12:45 ベビー スイミング			【キッズスクール】 10:00-11:00 ミライク【キッズ】	【予約制 25名】	10:00-11:00 キッズ スイミング
17:00	【定員 25名】		16:00-17:00 キッズ スイミング	12:30-13:00 パーソナルレッスン 渡邊	【予約制 25名】		10:30-12:45 ベビー スイミング		【キッズスクール】 10:00-11:00 ミライク【キッズ】	【予約制 25名】			
17:30	【映像】Group Centergy 30		16:00-17:00 キッズ スイミング	12:30-13:00 パーソナルレッスン 渡邊		【予約制 25名】		10:30-12:45 ベビー スイミング			【キッズスクール】 10:00-11:00 ミライク【キッズ】	【予約制 25名】	10:00-11:00 キッズ スイミング
18:00	【定員 25名】		17:00-18:00 キッズ スイミング	12:30-13:00 パーソナルレッスン 渡邊	【予約制 25名】		10:30-12:45 ベビー スイミング		【キッズスクール】 10:00-11:00 ミライク【キッズ】	【予約制 25名】			
18:30	【キッズスクール】 17:00-18:00 キッズ空手		17:00-18:00 キッズ スイミング	12:30-13:00 パーソナルレッスン 渡邊		【予約制 25名】		10:30-12:45 ベビー スイミング			【キッズスクール】 10:00-11:00 ミライク【キッズ】	【予約制 25名】	10:00-11:00 キッズ スイミング
19:00	【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ空手		17:00-18:00 キッズ スイミング	12:30-13:00 パーソナルレッスン 渡邊	【予約制 25名】		10:30-12:45 ベビー スイミング		【キッズスクール】 10:00-11:00 ミライク【キッズ】	【予約制 25名】			
19:30	【予約制 28名】		18:00-21:00 選手コース	12:30-13:00 パーソナルレッスン 渡邊		【予約制 25名】		10:30-12:45 ベビー スイミング			【キッズスクール】 10:00-11:00 ミライク【キッズ】	【予約制 25名】	10:00-11:00 キッズ スイミング
20:00	19:15-20:00 バーニングエアロ 萩原由香里		18:00-21:00 選手コース	12:30-13:00 パーソナルレッスン 渡邊	【予約制 25名】		10:30-12:45 ベビー スイミング		【キッズスクール】 10:00-11:00 ミライク【キッズ】	【予約制 25名】			
20:30	【予約制 28名】		18:00-21:00 選手コース	12:30-13:00 パーソナルレッスン 渡邊		【予約制 25名】		10:30-12:45 ベビー スイミング			【キッズスクール】 10:00-11:00 ミライク【キッズ】	【予約制 25名】	10:00-11:00 キッズ スイミング
21:00	20:15-21:00 バーニングステップ 萩原由香里		18:00-21:00 選手コース	12:30-13:00 パーソナルレッスン 渡邊	【予約制 25名】		10:30-12:45 ベビー スイミング		【キッズスクール】 10:00-11:00 ミライク【キッズ】	【予約制 25名】			
21:30	【定員 37名】		18:00-21:00 選手コース	12:30-13:00 パーソナルレッスン 渡邊		【予約制 25名】		10:30-12:45 ベビー スイミング			【キッズスクール】 10:00-11:00 ミライク【キッズ】	【予約制 25名】	10:00-11:00 キッズ スイミング
22:00	21:30-22:30 【LIVE】MOSSA60		18:00-21:00 選手コース	12:30-13:00 パーソナルレッスン 渡邊	【予約制 25名】		10:30-12:45 ベビー スイミング		【キッズスクール】 10:00-11:00 ミライク【キッズ】	【予約制 25名】			
22:30	【予約制 25名】		18:00-21:00 選手コース	12:30-13:00 パーソナルレッスン 渡邊		【予約制 25名】		10:30-12:45 ベビー スイミング			【キッズスクール】 10:00-11:00 ミライク【キッズ】	【予約制 25名】	10:00-11:00 キッズ スイミング
23:00	マシジム・プール 利用時間 22:50 施設閉館時間 23:00			18:00-21:00 選手コース	12:30-13:00 パーソナルレッスン 渡邊		【予約制 25名】		10:30-12:45 ベビー スイミング	【キッズスクール】 10:00-11:00 ミライク【キッズ】			

**マシジム・プール利用時間 20:50 施設閉館時間 21:00**

**【スタジオピギナーズの設置】**  
こちらのクラスは、入会日から6ヶ月未満の方がご参加できる限定クラスとなります。  
《参加対象》入会日から6ヶ月未満  
例) 10月1日入会の方 ⇒ 4月1日までのレッスン分まで参加可能。

**【体験枠確保レッスンの設置】**  
こちらのクラスは、体験者分として1枠確保させていただきます。  
体験者の参加がなかった場合の参加枠確保はございません。予めご了承ください。

マシジム・プール利用時間 19:50 施設閉館時間 20:00

■スタジオレッスンについて  
・全クラス【予約制】となっております。『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。  
※映像レッスンは除く(途中入室可能)  
・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。  
・予約締め切りは、レッスン開始5分前です。  
・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。  
・スタジオへの入場順は、ございません。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、レッスンにご予約をいただい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でのご利用ができない方の予約方法や、その他ご不明な点がございましたらキャストまでお尋ねください。  
・新型コロナウイルス感染予防の為、全クラス、マスク着用でご利用ください。