



# 2024/5 メガロス葛飾

更新日: 2024/4/15



Latin Express con Salsa

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

|       | 月曜日 MONDAY                                |  |   | 火曜日 TUESDAY |         |  | 水曜日 WEDNESDAY |     |         |  |          |     |  |
|-------|---|--|---|-------------|---------|--|---------------|-----|---------|--|----------|-----|--|
|       | 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        |     |  |
|       | 営業開始 9:00                                 |  |   |             |         |  |               |     |         |  |          |     |  |
| 9:00  |   |  |   |             |         |  |               |     |         |  |          |     |  |
| 9:30  |   |  | 【定員 36名】9:10-9:55 アクアダンス45<br>森 裕子              |             |         |  |               |     |         |  |          |     | 葛飾区委託授業レッスン<br>13:30~14:55<br>全レイン使用<br>5月~10月予定<br>5月22日~開始 |
| 10:00 |   |  |   |             |         |  |               |     |         |  |          |     |  |
| 10:30 |   |  | 【予約制 25名】<br>10:20-10:50<br>ホットヨーガベーシック やすおかとちこ |             |         |  |               |     |         |  |          |     |  |
| 11:00 | 【予約制 25名】<br>10:50-11:05 TOBIPPA15 小田喜桃子  |  |   |             |         |  |               |     |         |  |          |     |  |
| 11:30 | 【予約制 25名】<br>11:20-11:50<br>TOBIPPA 小田喜桃子 |  |   |             |         |  |               |     |         |  |          |     |  |
| 12:00 | 【予約制 37名】                                 |  |   |             |         |  |               |     |         |  |          |     |  |
| 12:30 | 12:10-12:55<br>Group Groove 柳沼里美          |  |   |             |         |  |               |     |         |  |          |     |  |
| 13:00 | 【予約制 28名】<br>13:10-13:40<br>エンジョイエアロ 木村淳  |  |   |             |         |  |               |     |         |  |          |     |  |
| 13:30 | 【予約制 37名】<br>13:55-14:25<br>ナニアロハ 木村淳     |  |   |             |         |  |               |     |         |  |          |     |  |
| 14:00 |   |  |   |             |         |  |               |     |         |  |          |     |  |
| 14:30 |   |  |   |             |         |  |               |     |         |  |          |     |  |
| 15:00 |   |  |   |             |         |  |               |     |         |  |          |     |  |
| 15:30 |   |  |   |             |         |  |               |     |         |  |          |     |  |
| 16:00 |   |  |   |             |         |  |               |     |         |  |          |     |  |
| 16:30 |   |  |   |             |         |  |               |     |         |  |          |     |  |
| 17:00 | アフター<br>スクール                              | 【キッズスクール】<br>16:30-17:30<br>ミライク【キッズ】  |   |             |         |  |               |     |         |  |          |     |  |
| 17:30 |   | 【キッズスクール】<br>17:00-18:00<br>キッズバレエ     |   |             |         |  |               |     |         |  |          |     |  |
| 18:00 |   | 【キッズスクール】<br>17:30-18:30<br>ミライク【ジュニア】 |   |             |         |  |               |     |         |  |          |     |  |
| 18:30 |   | 【キッズスクール】<br>18:00-19:15<br>キッズバレエ     |   |             |         |  |               |     |         |  |          |     |  |
| 19:00 |   |  |   |             |         |  |               |     |         |  |          |     |  |
| 19:30 | 【予約制 37名】                                 |  |   |             |         |  |               |     |         |  |          |     |  |
| 20:00 | 19:30-20:15<br>ボディデザインピラティス 村松和美          |  |   |             |         |  |               |     |         |  |          |     |  |
| 20:30 | 【予約制 25名】<br>20:30-21:00<br>TOBIPPA 山本直輝  |  |   |             |         |  |               |     |         |  |          |     |  |
| 21:00 | 【予約制 37名】                                 |  |   |             |         |  |               |     |         |  |          |     |  |
| 21:30 | 21:20-22:05<br>Group Power 山本直輝           |  |   |             |         |  |               |     |         |  |          |     |  |
| 22:00 |   |  |   |             |         |  |               |     |         |  |          |     |  |
| 22:30 |   |  |   |             |         |  |               |     |         |  |          |     |  |
| 23:00 | チェックアウトタイム 23:00 ※24時間会員の方を除く             |  |   |             |         |  |               |     |         |  |          |     |  |

|       | 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   |           |   |     |  |
| 9:00  | 【予約制 37名】                                     |   | 【定員 25名】※ご予約の必要はございません<br>9:45-10:00 REBORNS START キャスト | 9:30-9:50<br>マインドフルネスAQUA 野尻三友紀 5/2.30休講        | 【キッズスクール】<br>8:00-9:00<br>ミライク【キッズ】   | 【キッズスクール】<br>9:00-10:00<br>キッズ空手   | 8:00-10:00<br>キッズ<br>スイミング<br>5/4休講        | 10:00-10:30<br>パーソナルレッスン 宮村      | 【キッズスクール】<br>8:00-9:00<br>ミライク【ジュニア】[RUN]<br>9:00-10:00<br>ミライク【キッズ】[ジュニア] | 【予約制 25名】                               | 8:00-10:00<br>キッズ<br>スイミング  | 【予約制 37名】 | 9:00-9:50<br>入門太極拳 瑞翔                         |     |  |
| 9:30  | 9:20-9:50<br>入門太極拳 瑞翔                         |   |   |   |   |  |  |                                  |  |   |   |           |   |     |  |
| 10:00 | 【予約制 37名】                                     |   | 【予約制 25名】   | 【定員36名】10:00-10:30<br>アクアダンス30<br>渡邊香奈 5/2.30休講 | 【キッズスクール】<br>10:00-11:00<br>ミライク【キッズ】   | 【予約制 24名】※体験枠1枠確保<br>10:30-11:00<br>ホットヨーガベーシック 西内やよい  | 10:30-12:45<br>ベビー<br>スイミング<br>5/4休講       | 10:00-11:00<br>ミライク【キッズ】         | 【予約制 25名】  | 10:10-10:55<br>ホットヨーガアドバンス 中波美穂         | 10:00-11:00<br>キッズ<br>スイミング                                       | 【予約制 37名】 | 10:05-10:35<br>太極拳 瑞翔                         |     |  |
| 10:30 | 10:05-10:35<br>太極拳 瑞翔                         |   |   |   |   |  |  |                                  |  |   |   |           |   |     |  |
| 11:00 | 【有料スクール】<br>10:50-11:50<br>太極拳スクール 瑞翔         |   | 【予約制 25名】   | 10:55-12:15<br>ベビー<br>スイミング<br>5/2休講            | 【予約制 37名】   | 11:30-12:15<br>Group Power 原田愛蘭  | 11:30-12:45<br>ベビー<br>スイミング<br>5/4休講       | 11:00-11:45<br>トラディショナルヨーガ 手塚沙也花 | 【予約制 25名】  | 11:15-11:45<br>ホットヨーガベーシック 中波美穂         | 11:20-12:45<br>ベビースイミング   | 【予約制 37名】 | 11:00-11:50<br>太極拳スクール 瑞翔                     |     |  |
| 11:30 | 11:00-11:45<br>トラディショナルヨーガ 手塚沙也花              |   |   |   |   |  |  |                                  |  |   |   |           |   |     |  |
| 12:00 | 【予約制 37名】                                     |   | 【予約制 25名】   | 12:00-12:45<br>ボディデザインピラティス 手塚沙也花               | 【予約制 25名】   | 12:40-13:10<br>TOBIPPA 原田愛蘭  | 12:45-14:00<br>キッズ<br>スイミング<br>5/4休講       | 12:00-12:30<br>バーニングエアロ 木村淳      | 【予約制 28名】  | 12:05-12:35<br>VOLTDRUM 柳沼里美            | 12:00-12:45<br>ベビースイミング   | 【予約制 37名】 | 12:00-12:45<br>ボディデザインピラティス 手塚沙也花             |     |  |
| 12:30 | 12:00-12:45<br>ボディデザインピラティス 手塚沙也花             |   |   |   |   |  |  |                                  |  |   |   |           |   |     |  |
| 13:00 | 12:35-13:20<br>ZUMBA(45分クラス) 千葉英子             |   | 【予約制 25名】   | 12:30-13:00<br>パーソナルレッスン 小松/小田喜                 | 【予約制 25名】   | 13:00-13:30<br>パワーヨーガ やすおかともこ  | 12:45-14:00<br>キッズ<br>スイミング<br>5/4休講       | 12:45-13:30<br>バーニングステップ 木村淳     | 【予約制 28名】  | 13:00-13:30【女性限定】<br>infinity flow 柳沼里美 | 12:45-14:00<br>キッズスイミング   | 【予約制 37名】 | 12:35-13:20<br>ZUMBA(45分クラス) 千葉英子             |     |  |
| 13:30 | 12:35-13:20<br>ZUMBA(45分クラス) 千葉英子             |   |   |   |   |  |  |                                  |  |   |   |           |   |     |  |
| 14:00 | 【有料スクール】2・3週目開講<br>13:40-14:30<br>エアロスクール mii |   | 【予約制 25名】   | 13:40-14:25<br>トラディショナルヨーガ 木村絵美子                | 【予約制 9名】※スタジオピギナーズ<br>13:40-14:00【女性限定】<br>infinity kick 高橋隆一                             | 13:50-14:35<br>トラディショナルヨーガ やすおかともこ   | 14:00-15:00<br>キッズ<br>スイミング<br>5/4休講       | 【予約制 20名】※場所予約なし                 | 【定員 25名】   | 14:00-14:30<br>VOLTBOX 高橋隆一             | 14:00-14:30<br>キッズパーソナルレッスン                                       | 【予約制 37名】 | 【有料スクール】2・3週目開講<br>13:40-14:30<br>エアロスクール mii |     |  |
| 14:30 | 13:40-14:30<br>エアロスクール mii                    |   |   |   |   |  |  |                                  |  |   |   |           |   |     |  |
| 15:00 | 【予約制 22名】                                     |   | 【予約制 25名】   | 【定員36名】14:05-14:50<br>アクアダンス45 福井朱              | 【予約制 9名】  | 14:15-14:35【女性限定】<br>infinity kick 高橋隆一  | 14:00-15:00<br>キッズ<br>スイミング<br>5/4休講       | 【予約制 10名】※スタジオピギナーズ              | 【定員 25名】   | 14:45-15:15<br>VOLTBOX 高橋隆一             | 14:45-15:30<br>アクアダンス45 ゆみ<br>※イベントで休講になる場合がございますので<br>予めご了承ください。 | 【予約制 37名】 | 14:45-15:30<br>アドバンスエアロ<br>mii                |     |  |
| 15:30 | 14:45-15:30<br>アドバンスエアロ<br>mii                |   |   |   |   |  |  |                                  |  |   |   |           |   |     |  |
| 16:00 | 【予約制 22名】                                     |   | 【定員 25名】  | 14:50-16:00<br>キッズ<br>スイミング<br>5/2休講            | 【予約制 37名】   | 15:05-15:35<br>Group Blast 高橋隆一  | 15:00-16:00<br>キッズ<br>スイミング<br>5/4休講       | 【予約制 37名】                        | 14:45-15:15<br>VOLTBOX 高橋隆一  | 【映像】Group Groove 30                     | 15:30-16:30<br>スイムスクール<br>【初級】新聞<br>【上級】小松                        | 【予約制 37名】 | 15:45-16:15<br>MEGADANZ mii                   |     |  |
| 16:30 | 15:45-16:15<br>MEGADANZ mii                   |   |   |   |   |  |  |                                  |  |   |   |           |   |     |  |
| 17:00 | 【キッズスクール】<br>17:00-18:00<br>キッズ空手             |   | 【定員 25名】  | 16:00-17:00<br>キッズ<br>スイミング<br>5/2休講            | 【予約制 37名】   | 16:00-16:45<br>Group Fight 高橋隆一  | 16:00-17:00<br>キッズ<br>スイミング<br>5/4休講       | 【予約制 25名】                        | 15:45-16:30<br>Group Fight 山本直輝  | 【予約制 37名】                               | 16:30-17:00<br>パーソナルレッスン 小松/藤川                                    | 【予約制 37名】 | 16:45-17:15<br>【映像】Group Fight 30             |     |  |
| 17:30 | 16:45-17:15<br>【映像】Group Fight 30             |   |   |   |   |  |  |                                  |  |   |   |           |   |     |  |
| 18:00 | 【キッズスクール】<br>18:00-19:00<br>キッズ空手             |   | 【予約制 25名】   | 17:00-18:00<br>キッズ<br>スイミング<br>5/2休講            | 【予約制 37名】   | 17:15-18:00<br>フリースタイルSTAGE 松本真実   | 17:00-18:00<br>キッズ<br>スイミング<br>5/4休講       | 17:30-19:30<br>選手コース             | 16:55-17:40<br>Group Centergy 山本直輝   | 【予約制 37名】                               | 【有料登録制】<br>17:05-18:05<br>マスターズサークル                               | 【予約制 37名】 | 18:00-19:00<br>キッズ空手                          |     |  |
| 18:30 | 18:00-19:00<br>キッズ空手                          |   |   |   |   |  |  |                                  |  |   |   |           |   |     |  |
| 19:00 | 【予約制 28名】                                     |   | 【予約制 25名】   | 18:00-21:00<br>選手コース                            | 【予約制 37名】   | 17:15-18:00<br>フリースタイルSTAGE 松本真実   | 17:00-18:00<br>キッズ<br>スイミング<br>5/4休講       | 17:30-19:30<br>選手コース             | 16:55-17:40<br>Group Centergy 山本直輝   | 【予約制 37名】                               | 【有料登録制】<br>17:05-18:05<br>マスターズサークル                               | 【予約制 37名】 | 19:30-20:15<br>バーニングエアロ 萩原由香里                 |     |  |
| 19:30 | 19:30-20:15<br>バーニングエアロ 萩原由香里                 |   |   |   |   |  |  |                                  |  |   |   |           |   |     |  |
| 20:00 | 【予約制 28名】                                     |   | 【予約制 25名】   | 19:30-20:30<br>スイムスクール<br>【上級】小松<br>5/2休講       | 【予約制 37名】   | 17:15-18:00<br>フリースタイルSTAGE 松本真実   | 17:00-18:00<br>キッズ<br>スイミング<br>5/4休講       | 17:30-19:30<br>選手コース             | 16:55-17:40<br>Group Centergy 山本直輝   | 【予約制 37名】                               | 【有料登録制】<br>17:05-18:05<br>マスターズサークル                               | 【予約制 37名】 | 20:30-21:15<br>バーニングステップ 萩原由香里                |     |  |
| 20:30 | 20:30-21:15<br>バーニングステップ 萩原由香里                |   |   |   |   |  |  |                                  |  |   |   |           |   |     |  |
| 21:00 | 【予約制 28名】                                     |   | 【予約制 25名】   | 20:25-20:55<br>ホットヨーガアドバンス 斎藤こず恵                | 【定員36名】21:00-21:30<br>アクアダンス30<br>細谷香苗  | 【スタジオピギナーズの設置】<br>こちらのクラスは、入会日から1年未満の方がご参加できる限定クラスとなります。<br>《参加対象》入会日から1年未満<br>例) 2023年11月1日入会の方 ⇒ 2024年10月末日までのレッスン分まで参加可能。 | 18:15-18:45【女性限定】<br>【中温】ホットヨーガベーシック 手塚沙也花 | 19:05-19:35<br>ホットヨーガアドバンス 手塚沙也花 | 19:35-19:55<br>フインスイム 5/4休講  | 【予約制 28名】                               | 20:00   | 【予約制 28名】 | 21:35-22:05<br>TOBIPPA 原田愛蘭                   |     |  |
| 21:30 | 21:35-22:05<br>TOBIPPA 原田愛蘭                   |   |   |   |   |  |  |                                  |  |   |   |           |   |     |  |
| 22:00 | 【予約制 25名】                                     |   | 【予約制 25名】   | 21:10-21:40<br>ホットヨーガベーシック 斎藤こず恵                | 【定員36名】21:00-21:30<br>アクアダンス30<br>細谷香苗  | 【スタジオピギナーズの設置】<br>こちらのクラスは、入会日から1年未満の方がご参加できる限定クラスとなります。<br>《参加対象》入会日から1年未満<br>例) 2023年11月1日入会の方 ⇒ 2024年10月末日までのレッスン分まで参加可能。 | 18:15-18:45【女性限定】<br>【中温】ホットヨーガベーシック 手塚沙也花 | 19:05-19:35<br>ホットヨーガアドバンス 手塚沙也花 | 19:35-19:55<br>フインスイム 5/4休講  | 【予約制 25名】                               | 21:00   | 【予約制 25名】 | 22:30   |     |  |
| 22:30 | 22:30-23:00<br>チェックアウトタイム 23:00               |   |   |   |   |  |  |                                  |  |   |   |           |   |     |  |
| 23:00 | 23:00   |   | 【予約制 25名】   | 21:35-22:05<br>リキッドヨーガ・ラテン<br>細谷香苗              | 【体験枠確保レッスンの設置】<br>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。<br>体験者の参加がなかった場合の参加枠増枠はございません。予めご了承ください。 | 【体験枠確保レッスンの設置】<br>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。<br>体験者の参加がなかった場合の参加枠増枠はございません。予めご了承ください。                                    | 18:15-18:45【女性限定】<br>【中温】ホットヨーガベーシック 手塚沙也花 | 19:05-19:35<br>ホットヨーガアドバンス 手塚沙也花 | 19:35-19:55<br>フインスイム 5/4休講  | 【予約制 25名】                               | 22:30   | 【予約制 25名】 | 23:00   |     |  |
| 23:00 | 23:00   |   |   |   |   |  |  |                                  |  |   |   |           |   |     |  |

チェックアウトタイム 20:00 ※24時間会員の方を除く

■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。  
 ・マスク着用は任意となります。