



# 2024/7 メガロス葛飾

更新日: 2024/6/10



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	

	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													葛飾区委託授業レッスン 9:00-10:00 全レイン使用 5月-10月予定 5月22日~開始
10:00													
10:30													
11:00													
11:30													
12:00													
12:30													
13:00													
13:30													
14:00													
14:30													
15:00													
15:30													
16:00													
16:30													
17:00													
17:30													
18:00													
18:30													
19:00													
19:30													
20:00													
20:30													
21:00													
21:30													
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 9:45-10:00 REBORNS START キャスト	9:30-9:50 マインドフルネスAQUA 野尻三友紀	【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]		8:00-10:00 キッズ スイミング			
9:30	9:20-9:50 入門太極拳 瑞翔														
10:00	【予約制 37名】		【予約制 25名】 10:15-10:45 トラディショナルヨーガ 手塚沙也花	【定員36名】10:00-10:30 アクアダンス30 渡邊香奈	【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	10:00-10:30 パーソナルレッスン 宮村		【キッズスクール】 10:00-11:00 ミライク【キッズ】		【予約制 25名】 10:10-10:55 ホットヨーガアドバンス 中波美穂	10:00-11:00 キッズ スイミング		
10:30	10:05-10:35 太極拳 瑞翔														
11:00	【有料スクール】 10:50-11:50 太極拳スクール 瑞翔		【予約制 25名】 11:00-11:45 トラディショナルヨーガ 手塚沙也花	【定員36名】10:55-12:15 ベビー スイミング	【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】	【予約制 15名】 11:05-11:50 Group Power 原田愛蘭	【予約制 25名】 11:15-11:45 ホットヨーガウエストシェイプ 西内やよい		10:30-12:45 ベビー スイミング	【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【ジュニア】		【予約制 24名】※体験枠1枠確保 11:15-11:45【女性限定】 ホットヨーガベーシック 中波美穂			
11:30															
12:00			【予約制 25名】 12:00-12:45 ボディデザインピラティス 手塚沙也花				【定員 25名】 12:10-12:40 【映像】Group Centergy 30			【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【ジュニア】		【予約制 20名】 12:05-12:35 VOLTDRUM 柳沼里美	11:20-12:45 ベビースイミング		
12:30	【予約制 37名】														
13:00	12:35-13:20 ZUMBA(45分クラス) 千葉英子		【予約制 25名】 13:40-14:25 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 小松/小田喜	【予約制 9名】※スタジオピギナーズ 13:40-14:00【女性限定】 infinity kick 高橋隆一	【予約制 25名】 13:00-13:30 パワーヨーガ やすおかともこ	【予約制 25名】 12:45-14:00 キッズ スイミング		12:45-14:00 キッズ スイミング	【予約制 28名】 12:25-12:55 バーニングエアロ 木村淳	【予約制 28名】 13:10-13:55 バーニングステップ 木村淳	【予約制 22名】 13:00-13:30【女性限定】 infinity flow 柳沼里美	12:45-14:00 キッズスイミング		
13:30															
14:00	【有料スクール】2・3週目開講 13:40-14:30 エアロスクール mii		【予約制 25名】 14:00-14:30 【映像】Group Fight 30	【定員36名】14:05-14:50 アクアダンス45 福井朱	【予約制 9名】 14:15-14:35【女性限定】 infinity kick 高橋隆一	【予約制 25名】 13:50-14:35 トラディショナルヨーガ やすおかともこ	【予約制 25名】 14:00-15:00 キッズ スイミング		14:00-15:00 キッズ スイミング	【予約制 20名】※場所予約なし 14:20-14:50 VOLTBOX 高橋隆一	【定員 25名】 14:00-14:30 【映像】Group Fight 30	14:00-14:30 キッズパーソナルレッスン	14:00-14:30 パーソナルレッスン 新聞		
14:30	【予約制 22名】														
15:00	アフター スクール	14:45-15:30 アドバンスエアロ mii	【予約制 25名】 14:45-15:30 背骨コンディショニング 加藤智枝 ※タオルをご用意ください	14:50-16:00 キッズ スイミング	【予約制 37名】 15:00-15:45 Group Fight 高橋隆一	【予約制 20名】 15:00-16:00 キッズ スイミング	15:00-16:00 キッズ スイミング		15:00-16:00 キッズ スイミング	【予約制 10名】※スタジオピギナーズ 15:05-15:35 VOLTBOX 高橋隆一	【定員 25名】 14:45-15:15 【映像】Group Groove 30	【定員36名】14:45-15:30 アクアダンス45 ゆみ ※イベントで休講になる場合がございますので 予めご了承ください	15:30		
15:30		【予約制 22名】													
16:00		15:45-16:15 MEGADANZ mii	【定員 25名】 16:00-16:30 【映像】Group Centergy 30	16:00-17:00 キッズ スイミング	【キッズスクール】 16:00-17:00 ミライク【RUN】	【予約制 15名】 16:10-16:40 Group Blast 高橋隆一	【予約制 25名】 16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	16:00-17:00 キッズ スイミング		16:00-17:00 キッズ スイミング	【予約制 37名】 15:55-16:40 Group Fight 山本直輝	【予約制 37名】 16:30-17:00 パーソナルレッスン 小松/藤川	16:00		
16:30															
17:00			16:45-17:15 【映像】Group Fight 30	17:00-18:00 キッズ スイミング	【予約制 37名】 17:20-18:05 フリースタイルSTAGE 松本真実	【予約制 37名】 17:00-18:00 キッズ スイミング	17:00-18:00 キッズ スイミング	17:00-17:30 キッズパーソナル		17:00-17:45 Group Centergy 山本直輝	【予約制 37名】 17:05-18:05 マスターズサークル		17:00		
17:30	【キッズスクール】 17:00-18:00 キッズ空手														
18:00		【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ空手	18:00-21:00 選手コース			【予約制 24名】※体験枠1枠確保 18:15-18:45【女性限定】 【中温】ホットヨーガベーシック 手塚沙也花	17:00-18:00 キッズ スイミング		選手コース 17:30-19:30			18:00			
18:30															
19:00			19:30-20:15 バーニングエアロ 萩原由香里	【予約制 25名】 19:40-20:10 ホットヨーガベーシック 斎藤こず恵	【有料制】 19:30-20:30 スイムスクール 【上級】小松	【予約制 25名】 19:05-19:35 ホットヨーガアドバンス 手塚沙也花	17:00-18:00 キッズ スイミング		19:35-19:55 フィンスイム	【有料予約制】 19:30-20:30 KAICA 小松	チェックアウトタイム 20:00 ※24時間会員の方を除く	19:30			
19:30	【予約制 28名】														
20:00			20:30-21:15 バーニングステップ 萩原由香里	【予約制 25名】 20:25-20:55 ホットヨーガパワーアドバンス 斎藤こず恵		チェックアウトタイム 21:00 ※24時間会員の方を除く	【予約制 24名】※体験枠1枠確保 18:15-18:45【女性限定】 【中温】ホットヨーガベーシック 手塚沙也花				■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。 ・マスク着用は任意となります。	20:00			
20:30	【予約制 28名】														
21:00			21:35-22:05 TOBIPPA 原田愛蘭	【予約制 25名】 21:10-21:40 ホットヨーガベーシック 斎藤こず恵	【定員36名】21:00-21:30 アクアダンス30 細谷香苗	【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1年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1年未満 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。	【予約制 25名】 18:00-21:00 選手コース					21:00			
21:30	【予約制 25名】														
22:00			21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗			【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。						22:00			
22:30															
23:00	チェックアウトタイム 23:00														