



2024/7 メガロス葛飾

更新日: 2024/6/30



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			
	3F フィット		4F リ・ピュア	3F フィット		4F リ・ピュア	3F フィット		4F リ・ピュア	プール
	A	B		A	B		A	B		
9:00	営業開始 9:00									
9:30										葛飾区受託授業レッスン 9:00-10:00 全レーン使用 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	9:30-9:50 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 14日休講			
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】	【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 15名】	【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 14日休講			
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	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 25名】 11:05-11:50 Group Power 原田愛蘭		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 14日休講			
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		【予約制 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 14日休講			
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】	12:30-13:00 パーソナルレッスン 小松/小田喜	12:30-13:00 TOBIPPA 原田愛蘭	【予約制 25名】	13:00-13:30 パワーヨーガ やすおかともこ		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 22名】 13:00-13:30【女性限定】 infinity flow 柳沼里美 14日休講			
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】	13:40-14:25 トラディショナルヨーガ 木村絵美子	【予約制 9名】※スタジオビギナーズ 13:40-14:00【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		14:00-15:00 キッズ スイミング	【予約制 28名】 13:10-13:55 バーニングステップ 木村淳		【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															
15:00	【予約制 22名】		【予約制 25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】	15:00-15:45 Group Fight 高橋隆一		15:00-16:00 キッズ スイミング	【予約制 20名】 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 7日休講 ※イベントで休講になる場合もございますので 予めご了承ください。		
15:30	14:45-15:30 アドバンスエアロ mii														
16:00	【予約制 22名】		【定員 25名】	14:50-16:00 キッズ スイミング	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		15:30-16:15 バレエ〜バレレッスン〜 鈴木結花 ※バレエシューズ推奨、または靴下をご用意ください	15:55-16:40 Group Fight 山本直輝	【予約制 37名】	【有料制】 15:30-16:30 スイムスクール 【初級】新聞 / 【上級】小松 14日休講			
16:30	15:45-16:15 MEGADANZ mii														
17:00	【予約制 22名】		【定員 25名】	16:00-17:00 キッズ スイミング	16:45-17:15 【映像】Group Fight 30	【キッズスクール】 17:00-18:00 キッズ空手	【予約制 37名】	17:00-18:00 キッズ スイミング	16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	17:00-17:45 Group Centergy 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	【有料登録制】 17:05-18:05 マスターズサークル 14日休講		
17:30	【キッズスクール】 17:00-18:00 キッズ空手														
18:00	【予約制 22名】		【定員 25名】	17:00-18:00 キッズ スイミング	17:20-18:05 フリースタイルSTAGE 松本真実	【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ空手	【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	【予約制 37名】				
18:30	【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ空手														
19:00	【予約制 28名】		【予約制 25名】	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		17:30-19:30 選手コース		【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				
19:30	【予約制 28名】														
20:00	19:30-20:15 バーニングエアロ 萩原由香里		【予約制 25名】	【有料制】 19:30-20:30 スイムスクール 【上級】小松			19:35-19:55 フィニッシュ 20日休講	【有料予約制】 19:30-20:30 KAICA 小松		20:00 ※24時間会員の方を除く					
20:30	【予約制 28名】														
21:00	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	【定員36名】21:00-21:30 アクアダンス30 細谷香苗	【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		21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	21:00 ※24時間会員の方を除く					
21:30	【予約制 25名】														
22:00	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	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	【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		21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	22:00 ※24時間会員の方を除く					
22:30															
23:00	チェックアウトタイム 23:00					チェックアウトタイム 23:00					チェックアウトタイム 23:00				

■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（途中入退室可能）
 ・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。

【スタジオビギナーズの設定】
 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。

【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増枠はございません。予めご了承ください。