



2024/8 メガロス葛飾

更新日: 2024/7/9



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	

※8/12(月)は祝日スケジュール、8/13(火)~16(金)は夏期休館日となります

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			【定員 36名】9:10-9:55 アクアダンス45 森 裕子							
10:30			【予約制 25名】 10:20-10:50 ホットヨーガベーシック やすおかともち							
11:00			【予約制 25名】 11:10-11:55 ホットヨーガリセット 骨盤 やすおかともち							
11:30			【予約制 25名】 11:10-11:55 ホットヨーガリセット 骨盤 やすおかともち							
12:00			【予約制 25名】 12:15-13:00 ホットヨーガリセット 肩こり 木村絵美子							
12:30			【予約制 28名】 13:10-13:40 インジョイエアロ 木村淳							
13:00			【予約制 28名】 13:10-13:40 インジョイエアロ 木村淳							
13:30			【予約制 28名】 13:10-13:40 インジョイエアロ 木村淳							
14:00			【予約制 28名】 13:10-13:40 インジョイエアロ 木村淳							
14:30			【予約制 28名】 13:10-13:40 インジョイエアロ 木村淳							
15:00			【予約制 28名】 13:10-13:40 インジョイエアロ 木村淳							
15:30			【予約制 28名】 13:10-13:40 インジョイエアロ 木村淳							
16:00			【予約制 28名】 13:10-13:40 インジョイエアロ 木村淳							
16:30			【予約制 28名】 13:10-13:40 インジョイエアロ 木村淳							
17:00			【予約制 28名】 13:10-13:40 インジョイエアロ 木村淳							
17:30			【予約制 28名】 13:10-13:40 インジョイエアロ 木村淳							
18:00			【予約制 28名】 13:10-13:40 インジョイエアロ 木村淳							
18:30			【予約制 28名】 13:10-13:40 インジョイエアロ 木村淳							
19:00			【予約制 28名】 13:10-13:40 インジョイエアロ 木村淳							
19:30			【予約制 28名】 13:10-13:40 インジョイエアロ 木村淳							
20:00			【予約制 28名】 13:10-13:40 インジョイエアロ 木村淳							
20:30			【予約制 28名】 13:10-13:40 インジョイエアロ 木村淳							
21:00			【予約制 28名】 13:10-13:40 インジョイエアロ 木村淳							
21:30			【予約制 28名】 13:10-13:40 インジョイエアロ 木村淳							
22:00			【予約制 28名】 13:10-13:40 インジョイエアロ 木村淳							
22:30			【予約制 28名】 13:10-13:40 インジョイエアロ 木村淳							
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												8:30
9:00	【予約制 37名】				【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	9:00	
9:30	9:20-9:50 入門太極拳 瑞翔	【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								9:30	
10:00	【予約制 37名】	9:45-10:00 REBORNS START キャスト										10:00	
10:30	10:05-10:35 太極拳 瑞翔	【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】	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】	10:00-11:00 キッズ スイミング	10:30	
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】		10:35-10:55 すっきり肩・腰・膝								11:00	
11:30		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】	11:05-11:50 Group Power 原田愛蘭	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	
12:30	【予約制 37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			【予約制 28名】	12:05-12:35 VOLTDRUM 柳沼里美	12:30	
13:00	12:35-13:20 ZUMBA(45分クラス) 千葉英子			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			12:25-12:55 バーニングエアロ 木村淳		13:00	
13:30		【予約制 25名】		【有料制】 13:00-14:00 スイムスクール 【中級】新聞	【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		13:00-13:30 パワーヨーガ やすおかともこ			13:10-13:55 バーニングステップ 木村淳	【予約制 22名】	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	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】		13:50-14:35 トラディショナルヨーガ やすおかともこ				【定員 25名】	14:00	
14:30		【予約制 22名】	【予約制 25名】	【定員36名】14:05-14:50 アクアダンス45 福井朱	14:15-14:35【女性限定】 infinity kick 高橋隆一			14:00-15:00 キッズ スイミング	【予約制 10名】 14:20-14:50 VOLTBOX 高橋隆一	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	
15:00	アフター スクール	14:45-15:30 アドバンスエアロ mii	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】				【予約制 10名】※スタジオビギナーズ 15:05-15:35 VOLTBOX 高橋隆一	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。	15:00	
15:30		【予約制 22名】				15:00-15:45 Group Fight 高橋隆一			15:00-16:00 キッズ スイミング				15:30
16:00		15:45-16:15 MEGADANZ mii	【定員 25名】			【予約制 15名】	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			【予約制 37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】	16:10-16:40 Group Blast 高橋隆一		16:00-17:00 キッズ スイミング		15:55-16:40 Group Fight 山本直輝	【初級】新聞 【上級】小松	16:30	
17:00			【定員 25名】				16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実			【予約制 37名】	16:30-17:00 パーソナルレッスン 小松/藤川	17:00	
17:30		【キッズスクール】 17:00-18:00 キッズ空手	【映像】Group Fight 30	17:00-18:00 キッズ スイミング	【予約制 37名】			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	【有料登録制】 17:05-18:05 マスターズサークル	17:30	
18:00							17:20-18:05 フリースタイルSTAGE 松本真実					18:00	
18:30		【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ空手						【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				18:30	
19:00				18:00-21:00 選手コース				【予約制 25名】	選手コース 17:30-19:30			19:00	
19:30	【予約制 28名】		【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	
20:00	19:30-20:15 バーニングエアロ 萩原由香里	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						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	20:00	
20:30	【予約制 28名】		【予約制 25名】								■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。		20:30
21:00	20:30-21:15 バーニングステップ 萩原由香里	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	【スタジオビギナーズの設置】 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。						チェックアウトタイム 21 : 00 ※24時間会員の方を除く	21:00	
21:30	【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										21:30	
22:00	21:35-22:05 TOBIPPA 原田愛蘭			21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗								22:00	
22:30												22:30	
23:00	チェックアウトタイム 23 : 00												23:00