



2024/9 メガロス葛飾

更新日: 2024/8/11



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	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】					【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				【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	8:30
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										9:00
10:00	【予約制 37名】														9:30
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】	1+3週目 Group Power 2+4週目 Group Blast	【予約制 24名】※体験枠1枠確保		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			【予約制 25名】		10:35-10:55 すっきり肩・腰・膝			10:30-11:00 ホットヨーガベーシック 西内やよい						10:30	
11:30	【有料スクール】 10:50-11:50 太極拳スクール 瑞翔		【予約制 25名】		10:55-12:15 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 MOSSA 原田愛蘭 ※週替わりクラス	【予約制 25名】			【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	11:00	
12:00			【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				【予約制 20名】		11:20-12:45 ベビースイミング	11:30
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】				【予約制 28名】	12:05-12:35 VOLTDRUM 柳沼里美	12:00	
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			12:10-12:40 【映像】Group Centergy 30			12:25-12:55 バーニングエアロ 木村淳	【予約制 22名】		12:30	
13:30			【予約制 25名】		【有料制】 13:00-14:00 スイムスクール 【中・上級】新聞	【予約制 9名】※スタジオビギナーズ		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 28名】	13:00-13:30【女性限定】 infinity flow 柳沼里美	13:00	
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			13:40-14:00【女性限定】 infinity kick 高橋隆一		【予約制 25名】				【定員 25名】	14:00-14:30 キッズパーソナルレッスン	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	【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			14:00-15:00 キッズ スイミング	【予約制 10名】	14:00-14:30 【映像】Group Fight 30	14:30	
15:00			14:45-15:30 アドバンスエアロ mii		14:50-16:00 キッズ スイミング	14:15-14:35【女性限定】 infinity kick 高橋隆一		15:00-15:45 Group Fight 高橋隆一			14:20-14:50 VOLTBOX 高橋隆一	【予約制 10名】※スタジオビギナーズ	14:45-15:15 【映像】Group Groove 30	15:00	
15:30	【予約制 22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					【予約制 20名】			15:05-15:35 VOLTBOX 高橋隆一	【予約制 10名】※スタジオビギナーズ	【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	
16:00	15:45-16:15 MEGADANZ mii		【定員 25名】					15:30-16:15 バレエ〜バーレッスン〜 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】	【有料制】 15:30-16:30 スイムスクール 【初級】新聞 【上級】小松	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】			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	16:30	
17:00	【予約制 22名】		【定員 25名】					16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実				【予約制 37名】		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						17:00-17:45 Group Centergy 山本直輝	【予約制 37名】	【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						18:30	
19:00								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						19:00	
19:30	【予約制 28名】		【予約制 25名】		18:00-21:00 選手コース			【予約制 25名】			17:30-19:30 選手コース			19:30	
20:00	19:30-20:15 バーニングエアロ 萩原由香里		【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		19:35-19:55 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			
20:30	【予約制 28名】		【予約制 25名】		【有料制】 19:30-20:30 スイムスクール 【上級】小松							■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。			
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】		【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。						チェックアウトタイム 21:00 ※24時間会員の方を除く			
21:30	【予約制 25名】		【予約制 25名】												
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										
22:30															
23:00	チェックアウトタイム 23:00														