



【確定版】2024/10 メガロス葛飾

更新日： 2024/9/29



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			時間			
	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			【定員 36名】9:10-9:55 アクアダンス45 森 裕子										葛飾区委託授業レッスン 9:00-10:00 全レーン使用 5月-10月予定 5月22日~開始
10:00			【予約制 25名】			【予約制 37名】			【予約制 37名】				【有料制】 10:00-11:00 スイムスクール(スタートクラス) 小田眞桃子
10:30			10:20-10:50 ホットヨーガベーシック やすおかとまこ			10:10-10:40 やさしいピラティス 高橋里枝			10:00-10:45 フラダンス 福永美智子				
11:00			【予約制 25名】			10:55-11:25 エンジョイステップ 高橋里枝			【定員 36名】10:40-11:10 T-crush30 宮村 星美				【予約制 25名】
11:30			11:10-11:55 ホットヨーガリセット 骨盤 やすおかとまこ			【予約制 28名】			【定員 各37名】※ご予約の必要はございません 11:00-11:15 ショートプログラム 11:15-11:30 ショートプログラム キャスト				【定員 36名】11:05-11:35 スマイルアクアダンス30 木部 二望子
12:00			【予約制 37名】			11:40-12:25 バーニングステップ 高橋里枝			11:30-11:50 フィンスイム				11:40-12:00 平泳ぎ・バタフライ (応用)
12:30			12:10-12:55 Group Groove 柳沼里美			【予約制 37名】			12:00-12:30 パーソナルレッスン 宮村・平田				12:05-12:25 スイムトレーニング (入門)
13:00			【予約制 28名】			12:40-13:10 Group Fight 小田眞桃子			【有料制】 12:30-13:30 スイムスクール 【中級】 宮村 【上級】 平田				【有料制】 12:30-13:30 スイムスクール 【初級】 平田 【上級】 林
13:30			13:10-13:40 エンジョイエアロ 木村淳			【予約制 37名】			13:20-14:05 ハウスダンス 万里				【予約制 25名】
14:00			【予約制 37名】			13:30-14:15 やさしいピラティス 小野洋子			葛飾区委託授業レッスン 13:30-14:55 全レーン使用 5月~10月予定 5月27日~開始				13:45-14:30 ハウスダンス 万里
14:30			13:55-14:25 ナニアロハ 木村淳			【予約制 25名】			14:30-15:00 ランEXコンサルサ 小野洋子				【有料制】 14:40-15:40 ハウスダンススクール 万里
15:00			【予約制 25名】			14:50-16:00 キッズ スイミング			【定員 各25名】※ご予約の必要はございません 15:15-15:30 ショートプログラム 15:30-15:45 ショートプログラム キャスト				14:50-16:00 キッズ スイミング
15:30			15:00-15:45 ボディデザインピラティス 村松和美			【キッズスクール】 16:00-17:00 キッズ スイミング			16:00-17:00 キッズ スイミング				16:00-17:00 キッズ スイミング
16:00						【キッズスクール】 17:00-18:00 キッズ スイミング			16:00-17:00 キッズ スイミング				16:00-17:00 キッズ スイミング
16:30			【キッズスクール】 16:30-17:30 ミライク【キッズ】			17:00-18:00 キッズ スイミング			17:00-18:00 キッズ スイミング				17:00-18:00 キッズ スイミング
17:00			【キッズスクール】 17:30-18:30 ミライク【ジュニア】			18:00-19:30 選手コース			17:00-18:00 キッズ スイミング				17:00-18:00 キッズ スイミング
17:30						【キッズスクール】 18:00-19:00 ミライクRUN			18:00-19:00 キッズ スイミング				18:00-19:00 キッズ スイミング
18:00			【キッズスクール】 18:00-19:15 キッズバレエ			18:00-19:30 選手コース			18:00-19:00 キッズ スイミング				18:00-19:00 キッズ スイミング
18:30						【キッズスクール】 18:00-19:00 ミライクRUN			18:00-19:00 キッズ スイミング				18:00-19:00 キッズ スイミング
19:00			【予約制 37名】			19:30-20:10 エンジョイステップ 前田ゆきえ			18:00-21:00 選手コース				18:00-21:00 選手コース
19:30			19:30-20:15 ボディデザインピラティス 村松和美			【予約制 25名】			19:30-20:00 ランニングサークル				19:30-20:00 ランニングサークル
20:00			【予約制 25名】			19:40-20:10 【中温】ホットヨーガリセット冷えむくみ 齋藤こず恵			【有料制】 19:30-20:30 スイムスクール 【初級】 新聞				【有料制】 19:30-20:30 スイムスクール 【初級】 新聞
20:30			20:20-21:00 TOBIPPA 山本直輝			20:30-21:15 Group Groove 柳沼里美			20:25-20:55 ホットヨーガパワーアドバンス 齋藤こず恵				19:45-20:30 トラディショナルヨーガ 中波美穂
21:00			【予約制 37名】			【キッズスクール】 17:00-18:00 ミライクRUN			20:25-20:55 ホットヨーガパワーアドバンス 齋藤こず恵				20:50-21:20 パワーヨーガ 中波美穂
21:30			21:20-22:05 Group Power 山本直輝			【キッズスクール】 18:00-19:00 ミライクRUN			21:00-21:45 Group Fight 高橋隆一				21:40-22:10 ウォーキングサークル
22:00						【キッズスクール】 18:00-19:00 ミライクRUN							
22:30						21:35-22:20 Group Blast 柳沼里美							
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 ショートプログラム 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	10:00-10:30 パーソナルレッスン 宮村	【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]	【予約制 25名】	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														
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】	1・3週目 Group Power 2・4週目 Group Blast	【予約制 24名】※体験枠1枠確保 10:30-11:00 ホットヨーガベーシック 西内やよい	11:00-10:30 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	10:00			
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】	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 MOSSA 原田愛蘭 ※週替わりクラス	10:30-12:45 ベビー スイミング	11:00-10:30 パーソナルレッスン 宮村	【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 キッズ スイミング	11:00			
11:30	11:00-11:45 トラディショナルヨーガ 手塚沙也花														
12:00	【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	12:30-13:00 パーソナルレッスン 小松/小田喜	【予約制 25名】	12:30-13:00 TOBIPPA 原田愛蘭	12:45-14:00 キッズ スイミング	12:10-12:40 【映像】Group Centergy 30	【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】	【予約制 20名】	11:20-12:45 ベビースイミング	12:00			
12:30	12:35-13:20 ZUMBA(45分クラス) 千葉英子														
13:00	【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	【有料制】 13:00-14:00 スイムスクール 【中上級】新聞	【予約制 9名】※スタジオピギナース 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	12:45-14:00 キッズ スイミング	13:10-13:55 パーソニングステップ 木村淳	【キッズスクール】 13:00-13:30 ミライク【ジュニア】	【予約制 22名】	12:45-14:00 キッズスイミング	13:00			
13:30	【予約制 25名】														
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		【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	【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	14:00-14:30 【映像】Group Fight 30	【キッズスクール】 13:00-13:30 ミライク【ジュニア】	【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 28名】														
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	15:00-15:45 Group Fight 高橋隆一	【予約制 37名】	15:00-16:00 キッズ スイミング	14:20-14:50 VOLTBOX 高橋隆一	14:45-15:15 【映像】Group Groove 30	【予約制 10名】 14:20-14:50 VOLTBOX 高橋隆一	【定員 25名】	14:00-14:30 キッズパーソナルレッスン	14:30			
15:30	14:45-15:30 アドバンスエアロ mii														
16:00	【予約制 22名】 15:45-16:15 MEGADANZ mii		16:00-17:00 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】	16:10-16:40 Group Blast 高橋隆一	15:05-15:35 VOLTBOX 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】	15:30-16:30 スイムスクール 【初級】新聞 【上級】小松	16:00			
16:30	【予約制 25名】														
17:00	【キッズスクール】 17:00-18:00 キッズ空手		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	【予約制 37名】	17:00-17:30 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	17:00			
17:30	【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ空手														
18:00	【予約制 28名】		18:00-21:00 選手コース	19:05-19:35 ホットヨーガアドバンス 手塚沙也花	【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	17:30-19:30 選手コース	17:00-17:45 Group Centergy 山本直輝	【予約制 25名】	19:35-19:55 フィンスイム	【有料予約制】 19:30-20:30 KAICA 小松	18:00			
18:30	【予約制 28名】														
19:00	19:30-20:15 パーソニングエアロ 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	【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	19:30-20:30 KAICA 小松	【予約制 28名】	20:00	19:30				
19:30	【予約制 28名】														
20:00	20:30-21:15 パーソニングステップ 萩原由香里		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	【定員36名】21:00-21:30 アクアダンス30 細谷香苗	21:00-21:30 ホットヨーガアドバンス 手塚沙也花	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	21:00-21:30 ホットヨーガアドバンス 手塚沙也花	【予約制 25名】	21:00	20:00				
20:30	20:30-21:15 パーソニングステップ 萩原由香里														
21:00	【予約制 25名】		21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	【定員36名】21:00-21:30 アクアダンス30 細谷香苗	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	【予約制 25名】	21:30	21:00				
21:30	21:35-22:05 TOBIPPA 原田愛蘭														
22:00	【予約制 25名】		21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	【定員36名】21:00-21:30 アクアダンス30 細谷香苗	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	【予約制 25名】	22:00	22:00				
22:30	【予約制 25名】														
23:00	チェックアウトタイム 23:00					チェックアウトタイム 21:00 ※24時間会員の方を除く					チェックアウトタイム 20:00 ※24時間会員の方を除く				

【スタジオピギナースの設置】
 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) 2024年10月1日入会の方 ⇒ 2025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確保はございません。予めご了承ください。

- 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。