



# 2024/11 メガロス葛飾

プールエリア フリー遊泳日  
11/10(日)、16(土)、20(水)  
※16(土)は特別プログラム実施予定



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	

★サークル体験募集中!! 詳しくはお近くのキャストまで!! ★

更新日: 2024/10/22

	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												
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】 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]				
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			【キッズスクール】 9:00-10:00 キッズ空手					【キッズスクール】 10:00-11:00 ミライク【キッズ】				
10:00	【予約制 37名】		9:45-10:00 ショートプログラム キャスト			1-3-5週目 Group Power					【キッズスクール】 10:00-11:00 ミライク【キッズ】				
10:30	10:05-10:35 太極拳 瑞翔		【予約制 25名】			2-4週目 Group Blast					【キッズスクール】 10:00-11:00 ミライク【キッズ】				
11:00	【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			【キッズスクール】 10:00-11:00 ミライク【キッズ】					【キッズスクール】 10:00-11:00 ミライク【キッズ】				
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】			【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】					【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【ジュニア】				
12:00	【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			11:05-11:50 MOSSA 原田愛蘭 ※週替わりクラス					【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【ジュニア】				
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			【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】					【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【ジュニア】				
13:00	12:35-13:20 ZUMBA(45分クラス) 千葉英子		【予約制 25名】			【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】					【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【ジュニア】				
13:30	【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			【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】					【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【ジュニア】				
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			【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】					【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【ジュニア】				
14:30	【予約制 28名】		12:00-12:45 ボディデザインピラティス 手塚沙也花			【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】					【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【ジュニア】				
15:00	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			【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】					【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【ジュニア】				
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			【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】					【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【ジュニア】				
16:00	15:45-16:15 MEGADANZ mii		【定員 25名】			【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】					【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【ジュニア】				
16:30	【予約制 22名】		16:00-16:30 【映像】Group Centergy 30			【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】					【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【ジュニア】				
17:00	【予約制 22名】		16:00-16:30 【映像】Group Centergy 30			【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】					【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【ジュニア】				
17:30	【キッズスクール】 17:00-18:00 キッズ空手		【定員 25名】			【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】					【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【ジュニア】				
18:00	【キッズスクール】 17:00-18:00 キッズ空手		16:45-17:15 【映像】Group Fight 30			【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】					【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【ジュニア】				
18:30	【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ空手		17:00-18:00 キッズ スイミング			【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】					【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【ジュニア】				
19:00	【予約制 28名】		17:00-18:00 キッズ スイミング			【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】					【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【ジュニア】				
19:30	19:30-20:15 バーニングエアロ 萩原由香里		18:00-21:00 選手コース			【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】					【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【ジュニア】				
20:00	【予約制 28名】		18:00-21:00 選手コース			【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】					【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【ジュニア】				
20:30	20:30-21:15 バーニングステップ 萩原由香里		19:30-20:30 ホットヨーガバーベシク 斎藤こず恵			【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】					【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【ジュニア】				
21:00	【予約制 25名】		19:30-20:30 ホットヨーガバーベシク 斎藤こず恵			【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】					【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【ジュニア】				
21:30	21:10-21:40 ホットヨーガバーベシク 斎藤こず恵		【定員 25名】			【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】					【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【ジュニア】				
22:00	21:35-22:05 TOBIPPA 原田愛蘭		21:10-21:40 ホットヨーガバーベシク 斎藤こず恵			【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】					【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【ジュニア】				
22:30	【予約制 25名】		21:10-21:40 ホットヨーガバーベシク 斎藤こず恵			【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】					【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【ジュニア】				
23:00	チェックアウトタイム 23:00		21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗			【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】					【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【ジュニア】				

1-3週目  
ボディメイク  
2-4週目  
ランニング

★登録無料★新規サークル生募集中！！  
12:15-12:45  
ボディメイクサークル/ランニングサークル

13:00-13:30【女性限定】  
infinity flow 柳沼里美

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）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増枠はございません。予めご了承ください。