



★2024/12 メガロス葛飾★

クリスマスイベントスケジュール

更新日: 2024/12/15



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	12/17(火)			12/22(日)			12/23(月)			
	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			営業開始 9:00			営業開始 9:00			9:00
9:30	1人でも2台使ったマルチステップです* エンジョイステップに慣れたら、バーニングステップはまだ難しい方向けです。ゆっくり進めますので是非チャレンジしてみてください! ●今年ラストのXmasイベント、みんなでワイワイ楽しみましょう! 台の置き方は当日のお楽しみ♪ ※エナジークエスト「燃やしませんか」ステッカー付き			【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			【定員 36名】9:10-9:55 アクアダンス45 森 裕子
10:00	【定員 各25名】※ご予約の必要はございません 9:50-10:05 ショートプログラム キャスト			【キッズスクール】 10:00-11:00 ミライク【キッズ】			10:00-11:00 キッズ スイミング			【無料登録制】新規サークル生募集中!! 10:20-10:50 ウォーキングサークル 柳沼里美
10:30	【有料:1,650円(税込) 定員:17名】 10:30-11:20 ① 第3弾!エンジョイWステップ (エンジョイステップに慣れた方向け) 高橋里枝			【キッズスクール】 10:00-11:00 ミライク【キッズ】			10:10-10:55 ホットヨーガアドバンス 中波美穂			【予約制 25名】 10:20-10:50 ホットヨーガベーシック やすおかともこ
11:00	【予約制 28名】 WEBコード: 024001262			【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【ジュニア】			11:15-11:45【女性限定】 ホットヨーガベーシック 中波美穂			【予約制 25名】 11:10-11:55 ホットヨーガリセット 骨盤 やすおかともこ
11:30	11:40-12:25 バーニングステップ 高橋里枝			【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			【有料:880円(税込) 定員37名】 11:20-12:05 Group Fight 福島実季(本社)・小田喜桃子
12:00	【予約制 20名】 11:55-12:25 しなやかバレエストレッチ 鈴木結花			【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【ジュニア】			【予約制 28名】 12:15-13:00 スキルアップヨガ ~バリグリッドトリコナーサナ~ 中波美穂			【予約制 25名】 11:30-12:45 ベビースイミング
12:30	【予約制 37名】 12:35-13:05 やさしいバレエ 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			【キッズスクール】 12:25-12:55 バーニングエアロ 木村淳			【予約制 22名】※12/22のみ時間変更 13:30-14:00【女性限定】 infinity flow 柳沼里美			【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
13:00	【予約制 37名】 12:40-13:10 Group Fight 小田喜桃子			【予約制 28名】 12:25-12:55 バーニングエアロ 木村淳			【予約制 28名】 13:10-13:40 エンジョイエアロ 木村淳			【予約制 28名】 13:10-13:30 パーソナルレッスン 新聞 【中上級】小松
13:30	【予約制 37名】 13:30-14:15 やさしいピラティス 小野洋子			【予約制 28名】 13:10-13:55 バーニングステップ 木村淳			【予約制 37名】 13:55-14:25 ナニアロハ 木村淳			【予約制 25名】 13:00-13:30 スィムスクール 【初級】新聞 【中上級】小松
14:00	【予約制 25名】 14:30-15:00 ランEXコンサルサ 小野洋子			【予約制 10名】 14:20-14:50 VOLTBOX 高橋隆一			【予約制 37名】 14:00-14:30 キッズパーソナルレッスン			【予約制 12名】 13:30-14:30 REBORNS ATHLETE キャスト
14:30	【予約制 25名】 15:00-16:00 キッズ スイミング			【予約制 10名】※スタジオピキナーズ 15:05-15:35 VOLTBOX 高橋隆一			【予約制 25名】 14:45-15:15 【映像】Group Centergy 30			【予約制 25名】 15:00-15:45 ボディデザインピラティス 村松和美
15:00	【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			【予約制 10名】※スタジオピキナーズ 15:05-15:35 VOLTBOX 高橋隆一			【予約制 25名】 15:00-15:30 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。			【予約制 25名】 15:00-16:00 キッズ スイミング
15:30	【キッズスクール】 16:00-17:00 キッズ スイミング			【予約制 37名】 16:00-16:45 Group Blast 小川翔太郎(南砂町)・高橋隆一			【予約制 25名】 15:30-16:30 スィムスクール 【初級】新聞 【上級】小松			【キッズスクール】 16:00-17:00 キッズ スイミング
16:00	【キッズスクール】 16:30-17:30 キッズチアダンス			【予約制 37名】 17:15-18:15 Group Fight 小川翔太郎(南砂町)・山本直輝			【予約制 25名】 16:30-17:00 パーソナルレッスン 小松/藤川			【キッズスクール】 16:00-17:00 キッズ スイミング
16:30	【キッズスクール】 17:00-18:00 ミライクRUN			【予約制 37名】 17:15-18:15 Group Fight 小川翔太郎(南砂町)・山本直輝			【予約制 37名】 17:00-17:30 パーソナルレッスン 小松/藤川			【キッズスクール】 16:30-17:30 ミライク【キッズ】
17:00	【キッズスクール】 17:30-18:30 キッズチアダンス			【予約制 37名】 17:15-18:15 Group Fight 小川翔太郎(南砂町)・山本直輝			【予約制 37名】 17:00-17:30 パーソナルレッスン 小松/藤川			【キッズスクール】 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			【予約制 37名】 17:15-18:15 Group Fight 小川翔太郎(南砂町)・山本直輝			【予約制 37名】 17:30-18:30 ミライク【ジュニア】			【キッズスクール】 17:00-18:00 キッズ スイミング
18:00	【キッズスクール】 18:00-19:00 ミライクRUN			【予約制 37名】 17:15-18:15 Group Fight 小川翔太郎(南砂町)・山本直輝			【予約制 37名】 17:30-18:30 ミライク【ジュニア】			【キッズスクール】 17:00-18:00 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			【予約制 37名】 17:15-18:15 Group Fight 小川翔太郎(南砂町)・山本直輝			【予約制 37名】 17:30-18:30 ミライク【ジュニア】			【キッズスクール】 18:00-19:15 キッズ スイミング
19:00	【予約制 28名】			【予約制 37名】 17:15-18:15 Group Fight 小川翔太郎(南砂町)・山本直輝			【予約制 37名】 17:30-18:30 ミライク【ジュニア】			【キッズスクール】 18:00-19:15 キッズ スイミング
19:30	【予約制 25名】 19:30-20:10 エンジョイステップ 前田ゆきえ			【予約制 37名】 17:15-18:15 Group Fight 小川翔太郎(南砂町)・山本直輝			【予約制 37名】 17:30-18:30 ミライク【ジュニア】			【キッズスクール】 18:00-19:15 キッズ スイミング
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			【予約制 37名】 17:15-18:15 Group Fight 小川翔太郎(南砂町)・山本直輝			【予約制 37名】 17:30-18:30 ミライク【ジュニア】			【キッズスクール】 18:00-19:15 キッズ スイミング
20:30	【予約制 25名】 20:25-20:55 ホットヨーガパワーアドバンス 齋藤こず恵			【予約制 37名】 17:15-18:15 Group Fight 小川翔太郎(南砂町)・山本直輝			【予約制 37名】 17:30-18:30 ミライク【ジュニア】			【キッズスクール】 18:00-19:15 キッズ スイミング
21:00	【予約制 25名】 21:25-21:55【女性限定】 infinity flow 原田愛蘭			【予約制 37名】 17:15-18:15 Group Fight 小川翔太郎(南砂町)・山本直輝			【予約制 37名】 17:30-18:30 ミライク【ジュニア】			【キッズスクール】 18:00-19:15 キッズ スイミング
21:30	【予約制 25名】 21:25-21:55【女性限定】 infinity flow 原田愛蘭			【予約制 37名】 17:15-18:15 Group Fight 小川翔太郎(南砂町)・山本直輝			【予約制 37名】 17:30-18:30 ミライク【ジュニア】			【キッズスクール】 18:00-19:15 キッズ スイミング
22:00	【予約制 25名】 21:25-21:55【女性限定】 infinity flow 原田愛蘭			【予約制 37名】 17:15-18:15 Group Fight 小川翔太郎(南砂町)・山本直輝			【予約制 37名】 17:30-18:30 ミライク【ジュニア】			【キッズスクール】 18:00-19:15 キッズ スイミング
22:30	【予約制 25名】 21:25-21:55【女性限定】 infinity flow 原田愛蘭			【予約制 37名】 17:15-18:15 Group Fight 小川翔太郎(南砂町)・山本直輝			【予約制 37名】 17:30-18:30 ミライク【ジュニア】			【キッズスクール】 18:00-19:15 キッズ スイミング
23:00	チェックアウトタイム 23:00 ※24時間会員の方を除く			チェックアウトタイム 23:00 ※24時間会員の方を除く			チェックアウトタイム 23:00 ※24時間会員の方を除く			【キッズスクール】 18:00-19:15 キッズ スイミング

【バリグリッドトリコナーサナ】
ヨガクラスではよく登場する捻りのポーズですが、体の硬さが壁となり、苦手になりやすいポーズです。ポーズの真の効果を得られるように練習していきます。

■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。

12/24(火)

12/25(水)

★2024/12 メガロス葛飾★ クリスマスイベントスケジュール ～ご予約方法について～

	12/24(火)			12/25(水)		
	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	
9:00	営業開始 9:00					
9:30						9:30-9:50 マインドフルネスAQUA 小田喜桃子
10:00	【予約制 37名】	9:50-10:05 ショートプログラム キャスト		【予約制 37名】		
10:30	10:10-10:40 やさしいピラティス 高橋里枝	【定員 12名】	【定員 36名】10:00-10:30 アクアダンス30 宮村 星美	10:00-10:45 フラダンス 福永美智子		【有料制】 10:00-11:00 スイムスクール(スタートクラス) 小田喜桃子
11:00	【予約制 28名】	【有料スクール】 10:20-11:20 REBORNS FIT キャスト	【定員 36名】10:40-11:10 T-crush30 宮村 星美	【定員 各25名】※ご予約の必要はございません	【予約制 25名】	
11:30	10:55-11:25 エンジョイステップ 高橋里枝			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	11:00-11:30 ホットヨガ ベーシック 西内やよい	【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 28名】		11:30-11:50 フィンスイム	【無料登録制】新規サークル生募集中！！	【予約制 25名】	11:40-12:00 平泳ぎ・バタフライ (応用)
12:30	11:40-12:25 バーニングステップ 高橋里枝	【予約制 20名】	11:55-12:25 しなやかバレエストレッチ 鈴木結花	11:50-12:20 健康サークル 畑中実	11:45-12:15 ホットヨガ ウエストシェイプ 西内やよい	12:05-12:25 スイムトレーニング (入門)
13:00	【予約制 37名】	【予約制 20名】	12:35-13:05	【予約制 28名】	【有料：1,100円(税込) 定員25名】	
13:30	12:40-13:10 Group Fight 小田喜桃子	【予約制 25名】	12:30-13:05 やさしいバレエ 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	12:40-13:10 エンジョイエアロ 平野慶真	12:40-13:25 背軸健美ヨガ 木村絵美子	【有料制】 12:30-13:30 スイムスクール 【初級】 平田 【上級】 林
14:00	【予約制 37名】	13:20-14:05 ハウスダンス 万里		13:25-14:10 バーニングエアロ 平野慶真	【予約制 25名】 WEBコード：024001268	
14:30	13:30-14:15 やさしいピラティス 小野洋子	【予約制 25名】		13:45-14:30 ハウスダンス 万里		13:40-14:40 キッズスクール
15:00	アフター スクール	14:30-15:00 ラテンEXコンサルサ 小野洋子	スクール準備			スクール準備
15:30		【定員 各25名】※ご予約の必要はございません	15:00-16:00 キッズ スイミング			15:00-16:00 キッズ スイミング
16:00		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				
16:30			16:00-17:00 キッズ スイミング			16:00-17:00 キッズ スイミング
17:00			【キッズスクール】 16:30-17:30 キッズチアダンス			
17:30		【キッズスクール】 17:00-18:00 ミライクRUN		17:00-18:00 キッズ スイミング		【キッズスクール】 17:00-18:00 キッズ スイミング
18:00			【キッズスクール】 17:30-18:30 キッズチアダンス			
18:30		【キッズスクール】 18:00-19:00 ミライクRUN				【キッズスクール】 18:00-19:00 ミライク 【ジュニア】
19:00						
19:30		【予約制 28名】	18:00-21:00 選手コース		【予約制 10名】	
20:00	19:30-20:10 エンジョイステップ 前田ゆきえ	【予約制 25名】		19:30-20:00 VOLTBOX 山口真人	【定員 25名】	【有料制】 19:30-20:30 スイムスクール 【初・中級】 新聞
20:30	【有料：2,200円(税込) 定員37名】	19:40-20:10 【中温】ホットヨガリセット冷えむくみ 齋藤こず恵		【予約制 9名】※スタジオビギナーズ 20:15-20:35【女性限定】 infinity kick20 高橋隆一	19:45-20:30 トラディショナルヨガ 中波美穂	
21:00	【6】 20:30-21:30 Group Blast 柳沼里美・原田愛蘭	【予約制 25名】			【定員 25名】	
21:30		20:25-20:55 ホットヨガパワーアドバンス 齋藤こず恵		【予約制 37名】	20:50-21:20 パワーヨガ 中波美穂	【有料制】 21:05-21:25 クロール・背泳ぎ (入門)
22:00			【有料制】 21:00-22:00 マスターズサークル			
22:30					【無料登録制】新規サークル生募集中！！	
23:00					21:40-22:10 ボディメイクサークル 柳沼里美	
	チェックアウトタイム 23:00			チェックアウトタイム 23:00		

姿勢のbeautyライン、軸とは何なのか？
それらがなぜ健康と美につながるのか？
などを捉え、背骨の自然な湾曲を意識し、
骨盤のコントロールをし
姿勢を整えポーズへと導きます。
そんな健康にも美にも特化したクラスです。

【予約】
◆メガロス葛飾HP ⇒ 会員メニュー ⇒ お知らせ よりご予約ください。

【先行WEB予約受付】 ※今回より受付締切が変更となっております
◆**全ての方：11月24日(日) 18:00～ 各イベント実施二日前まで**
※各イベント専用URLにてクレジット決済
※ご予約の際は【会員番号】、【まいMEGAネットのパスワード】が必要となります
※メガロスの会員番号がある方は【会員登録】からお申込みください
※メガロスの会員番号がない方は【一般申込】からお申込みください

【店頭受付】
◆**フロント受付：11月25日(月) 11:00～ 各イベント実施二日前まで**
※TEL受付なし
※フロントにて入金
尚、ご入金は交通系電子マネー、クレジットカードのみ取り扱っております
現金でのご入金は出来かねますのでご了承ください

【時間外・他店舗会員様・会員外の方】※ご利用ルールを変更しておりますのでご確認ください
・イベント料金にて**レッスン前後60分間**の施設利用が可能です。
・イベント以外の通常レッスンに参加をご希望の場合は、希望レッスンに当日空きがあり、別途施設利用料¥1,100(税込)をフロントにてお支払いの上ご参加いただけます。
・イベント外レッスンの事前ご予約は出来かねます。当日フロントにて空き状況のご確認、ご予約の上ご参加ください。(レッスン開始5分前まで受付可)
・施設利用料のお支払は当日フロントにてお願いいたします。
交通系電子マネー、クレジットカード、各種コード決済のみ取り扱っております。
現金でのご入金は出来かねますのでご了承ください。

【キャンセル待ち】
満員になったレッスンは、**12月2日(月)11:00～** フロントにてキャンセル待ち受付開始いたします。

【キャンセル・返金について】
・本イベントにおいて、お申し込み後お客様のご都合でキャンセルされる場合は
手数料550円(税込)を差し引いた額をご返金いたします。
・ご返金可能なキャンセル期限は**該当レッスンの2日前**までとなります。
期限を過ぎてからのキャンセルによるご返金は致しかねますので予めご了承くださいませ。
例)12/17(火)レッスン ⇒キャンセル期限：12/15(日)23:59まで

【イベント当日】
受付順でのご入場後、お好きな場所でレッスンを受けていただけます。
※レッスン開始10分前よりお名前をお呼びいたしますのでお時間に余裕をもってお越しください