



# 2025/1 メガロス葛飾

※年始は1/3(金)9:00から営業いたします  
※1/3(金)、1/13(月祝)のスケジュールは別途ご確認ください

★サークル生募集中!! 詳しくはお近くのキャストまで!! ★

※祝日等はスケジュールが変更する場合がありますので別途特別スケジュールをご確認ください

プールエリア フリー遊泳日  
1/20(月)・30(木)

更新日: 2024/12/5



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	

	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												9:00		
9:30			【定員 36名】9:10-9:55 アクアダンス45 森 裕子										9:30-9:50 マインドフルネスAQUA 小田喜桃子	9:30	
10:00				【予約制 37名】											10:00
10:30	【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		【予約制 25名】	10:10-10:40 やさしいピラティス 高橋里枝		【有料スクール】 【定員12名】10:00-11:00 REBORNS SWIM 小松	【予約制 28名】	10:55-11:25 エンジョイステップ 高橋里枝		【有料スクール】 【定員 12名】 10:20-11:20 REBORNS FIT キャスト	【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	【予約制 25名】	10:30	
11:00			【予約制 25名】	10:55-11:25 エンジョイステップ 高橋里枝		【有料予約制】 11:00-12:00 SEICA 小松	【予約制 28名】	11:40-12:25 バーニングステップ 高橋里枝		【予約制 20名】	【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	11:00-11:30 ホットヨガ ベーシック 西内やよい	【予約制 25名】	11:00	
11:30	11:20-11:50 【女性限定】 infinity flow 柳沼里美		11:10-11:55 ホットヨガリセット 骨盤 やすおかともこ		【有料制】 12:00-13:00 スイムスクール 【初・中級】新聞 【中・上級】小松	【予約制 28名】	11:55-12:25 しなやかバレエストレッチ 鈴木結花		11:30-11:50 フインスイム	【予約制 20名】	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	【予約制 25名】	11:30	
12:00			【予約制 25名】	11:40-12:25 バーニングステップ 高橋里枝		【有料制】 12:00-13:00 スイムスクール 【初・中級】新聞 【中・上級】小松	【予約制 28名】	12:00-12:30 パーソナルレッスン 宮村・平田		【予約制 20名】	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	【予約制 25名】	12:00	
12:30	12:10-12:55 Group Groove 柳沼里美		12:15-13:00 ホットヨガリセット 肩こり 木村絵美子		【有料制】 12:00-13:00 スイムスクール 【初・中級】新聞 【中・上級】小松	【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		【有料制】 12:30-13:30 スイムスクール 【中級】宮村 【上級】平田	【予約制 20名】	12:40-13:10 エンジョイエアロ 平野慶真	12:40-13:25 ホットヨガリセット 腰痛 木村絵美子	【予約制 25名】	12:30	
13:00			13:00-13:30 パーソナルレッスン 新聞		13:30-14:15 やさしいピラティス 小野洋子	【予約制 37名】	13:20-14:05 ハウスダンス 万里		【予約制 25名】	【予約制 25名】	13:25-14:10 バーニングエアロ 平野慶真	13:45-14:30 ハウスダンス 万里	【予約制 25名】	13:00	
13:30	13:10-13:40 エンジョイエアロ 木村淳		【定員 12名】	13:30-14:15 やさしいピラティス 小野洋子		【予約制 37名】	14:30-15:00 ラテンEXコンサルサ 小野洋子		【予約制 25名】	【予約制 25名】	14:40-15:40 ハウスダンススクール 万里	13:40-14:40 キッズスクール	【予約制 25名】	13:30	
14:00			【有料スクール】 13:30-14:30 REBORNS ATHLETE キャスト		【予約制 25名】	【予約制 37名】	15:00-16:00 キッズ スイミング		【予約制 25名】	【予約制 25名】	16:00-17:00 キッズ スイミング	15:00-16:00 キッズ スイミング	【予約制 25名】	14:00	
14:30			【有料スクール】 13:30-14:30 REBORNS ATHLETE キャスト		【予約制 25名】	【予約制 37名】	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 25名】	【予約制 25名】	16:00-17:00 キッズ スイミング	15:00-16:00 キッズ スイミング	【予約制 25名】	14:30	
15:00			【有料スクール】 13:30-14:30 REBORNS ATHLETE キャスト		【予約制 25名】	【予約制 37名】	16:00-17:00 キッズ スイミング		【予約制 25名】	【予約制 25名】	17:00-18:00 キッズ スイミング	15:00-16:00 キッズ スイミング	【予約制 25名】	15:00	
15:30			【有料スクール】 13:30-14:30 REBORNS ATHLETE キャスト		【予約制 25名】	【予約制 37名】	16:00-17:00 キッズ スイミング		【予約制 25名】	【予約制 25名】	17:00-18:00 キッズ スイミング	15:00-16:00 キッズ スイミング	【予約制 25名】	15:30	
16:00			【有料スクール】 13:30-14:30 REBORNS ATHLETE キャスト		【予約制 25名】	【予約制 37名】	16:00-17:00 キッズ スイミング		【予約制 25名】	【予約制 25名】	17:00-18:00 キッズ スイミング	15:00-16:00 キッズ スイミング	【予約制 25名】	16:00	
16:30			【有料スクール】 13:30-14:30 REBORNS ATHLETE キャスト		【予約制 25名】	【予約制 37名】	16:00-17:00 キッズ スイミング		【予約制 25名】	【予約制 25名】	17:00-18:00 キッズ スイミング	15:00-16:00 キッズ スイミング	【予約制 25名】	16:30	
17:00	【キッズスクール】 16:30-17:30 ミライク【キッズ】		【キッズスクール】 16:00-17:00 キッズ スイミング		【予約制 25名】	【予約制 37名】	16:00-17:00 キッズ スイミング		【予約制 25名】	【予約制 25名】	17:00-18:00 キッズ スイミング	15:00-16:00 キッズ スイミング	【予約制 25名】	17:00	
17:30			【キッズスクール】 17:00-18:00 キッズ スイミング		【予約制 25名】	【予約制 37名】	16:00-17:00 キッズ スイミング		【予約制 25名】	【予約制 25名】	17:00-18:00 キッズ スイミング	15:00-16:00 キッズ スイミング	【予約制 25名】	17:30	
18:00	【キッズスクール】 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		【予約制 25名】	【予約制 37名】	16:00-17:00 キッズ スイミング		【予約制 25名】	【予約制 25名】	17:00-18:00 キッズ スイミング	15:00-16:00 キッズ スイミング	【予約制 25名】	18:00	
18:30			【キッズスクール】 18:00-19:15 キッズ スイミング		【予約制 25名】	【予約制 37名】	16:00-17:00 キッズ スイミング		【予約制 25名】	【予約制 25名】	17:00-18:00 キッズ スイミング	15:00-16:00 キッズ スイミング	【予約制 25名】	18:30	
19:00			【キッズスクール】 18:00-19:15 キッズ スイミング		【予約制 25名】	【予約制 37名】	16:00-17:00 キッズ スイミング		【予約制 25名】	【予約制 25名】	17:00-18:00 キッズ スイミング	15:00-16:00 キッズ スイミング	【予約制 25名】	19:00	
19:30			【キッズスクール】 18:00-19:15 キッズ スイミング		【予約制 25名】	【予約制 37名】	16:00-17:00 キッズ スイミング		【予約制 25名】	【予約制 25名】	17:00-18:00 キッズ スイミング	15:00-16:00 キッズ スイミング	【予約制 25名】	19:30	
20:00	19:30-20:15 ボディデザインピラティス 村松和美		【無料登録制】新規サークル生募集中!! 19:30-20:00 ランニングサークル 高橋隆一		【予約制 28名】	【予約制 28名】	17:00-18:00 キッズ スイミング		18:00-21:00 選手コース	【予約制 10名】	19:30-20:00 VOLTBOX 山口真人	18:00-21:00 選手コース	【予約制 10名】	19:30	
20:30			【有料予約制】 SEICA 小松		【予約制 28名】	【予約制 28名】	17:00-18:00 キッズ スイミング		18:00-21:00 選手コース	【予約制 10名】	19:30-20:00 VOLTBOX 山口真人	18:00-21:00 選手コース	【予約制 10名】	20:00	
21:00	20:30-21:00 TOBIPPA 山本直輝		【有料予約制】 SEICA 小松		【予約制 28名】	【予約制 28名】	17:00-18:00 キッズ スイミング		18:00-21:00 選手コース	【予約制 10名】	19:30-20:00 VOLTBOX 山口真人	18:00-21:00 選手コース	【予約制 10名】	21:00	
21:30			【有料予約制】 SEICA 小松		【予約制 28名】	【予約制 28名】	17:00-18:00 キッズ スイミング		18:00-21:00 選手コース	【予約制 10名】	19:30-20:00 VOLTBOX 山口真人	18:00-21:00 選手コース	【予約制 10名】	21:30	
22:00	21:20-22:05 Group Power 山本直輝		【有料予約制】 SEICA 小松		【予約制 28名】	【予約制 28名】	17:00-18:00 キッズ スイミング		18:00-21:00 選手コース	【予約制 10名】	19:30-20:00 VOLTBOX 山口真人	18:00-21:00 選手コース	【予約制 10名】	22:00	
22:30			【有料予約制】 SEICA 小松		【予約制 28名】	【予約制 28名】	17:00-18:00 キッズ スイミング		18:00-21:00 選手コース	【予約制 10名】	19:30-20:00 VOLTBOX 山口真人	18:00-21:00 選手コース	【予約制 10名】	22:30	
23:00			【有料予約制】 SEICA 小松		【予約制 28名】	【予約制 28名】	17:00-18:00 キッズ スイミング		18:00-21:00 選手コース	【予約制 10名】	19:30-20:00 VOLTBOX 山口真人	18:00-21:00 選手コース	【予約制 10名】	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

	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 小田喜桃子	【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 入門太極拳 瑞翔	【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	
9:30	9:20-9:50 入門太極拳 瑞翔														【定員 25名】
10:00	【予約制 37名】		【予約制 25名】	10:35-10:55 すっきり肩・腰・膝	【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】	【予約制 15名】	10:30-12:45 ベビー スイミング	【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	11:30-12:45 ベビー スイミング	10:05-10:35 太極拳 瑞翔	11:00-11:45 トラディショナルヨーガ 手塚沙也花	11:00-11:50 太極拳スクール 瑞翔	
10:30	10:05-10:35 太極拳 瑞翔											10:15-10:45 トラディショナルヨーガ 手塚沙也花	10:45-12:15 ベビー スイミング	11:05-11:50 MOSSA 原田愛蘭 ※週替わりクラス	10:30-11:00 ホットヨーガウェストシェイプ 西内やよい
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】	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】 12:10-12:40 ウォーキングサークル 高橋隆一	【予約制 25名】	12:30-13:00 TOBIPPA 原田愛蘭	【予約制 25名】	【キッズスクール】 13:00-13:30 パワーヨーガ やすおかともこ	【予約制 22名】	12:45-14:00 キッズ スイミング	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	12:30-13:00 TOBIPPA 原田愛蘭	
11:30	11:00-11:45 トラディショナルヨーガ 手塚沙也花											12:00-12:45 ボディデザインピラティス 手塚沙也花	12:10-12:40 ウォーキングサークル 高橋隆一	12:30-13:00 TOBIPPA 原田愛蘭	13:00-13:30 パワーヨーガ やすおかともこ
12:00	【予約制 37名】		【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	【定員36名】14:05-14:50 アクアダンス45 福井朱	【予約制 10名】	13:50-14:35 トラディショナルヨーガ やすおかともこ	【予約制 25名】	14:00-15:00 キッズ スイミング	【定員 25名】	14:00-15:00 キッズ スイミング	12:35-13:20 ZUMBA(45分クラス) 千葉英子	13:40-14:30 エアロスクール mii	14:00-14:30 【映像】Group Fight 30	
12:30	12:35-13:20 ZUMBA(45分クラス) 千葉英子											13:40-14:25 トラディショナルヨーガ 木村絵美子	14:05-14:50 アクアダンス45 福井朱	14:15-14:35 VOLTBOX 20 高橋隆一	13:50-14:35 トラディショナルヨーガ やすおかともこ
13:00	【予約制 28名】		【定員 25名】	15:00-16:00 キッズ スイミング	【予約制 37名】	【予約制 20名】	15:00-16:00 キッズ スイミング	【予約制 25名】	16:00-17:00 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	14:45-15:30 アドバンスエアロ mii	15:45-16:15 MEGADANZ mii	16:00-16:30 【映像】Group Centergy 30	
13:30	14:45-15:30 アドバンスエアロ mii											15:00-16:00 キッズ スイミング	15:00-15:45 Group Fight 高橋隆一	15:30-16:15 バレエ〜バレエレッスン〜 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	16:00-17:00 キッズ スイミング
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 25名】	16:00-17:00 キッズ スイミング	【予約制 37名】	【予約制 25名】	16:00-17:00 キッズ スイミング	【予約制 25名】	17:00-18:00 キッズ スイミング	【予約制 37名】	17:00-17:45 Group Centergy 山本直輝	13:40-14:25 トラディショナルヨーガ 木村絵美子	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	16:45-17:15 【映像】Group Fight 30	
14:30	13:40-14:25 トラディショナルヨーガ 木村絵美子											16:00-17:00 キッズ スイミング	16:00-17:00 キッズ スイミング	17:20-18:05 フリースタイルSTAGE 松本真実	17:00-17:45 Group Centergy 山本直輝
15:00	【予約制 22名】		【定員 25名】	17:00-18:00 キッズ スイミング	【予約制 37名】	【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	【予約制 25名】	18:00-21:00 選手コース	【予約制 37名】	17:00-17:45 Group Centergy 山本直輝	14:45-15:30 アドバンスエアロ mii	15:45-16:15 MEGADANZ mii	17:00-18:00 キッズ スイミング	
15:30	14:45-15:30 アドバンスエアロ mii											17:00-18:00 キッズ スイミング	17:00-18:00 キッズ スイミング	18:00-21:00 選手コース	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
16:00	【予約制 22名】		【定員 25名】	18:00-19:00 キッズ 空手	【予約制 37名】	【予約制 25名】	18:00-19:00 キッズ 空手	【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	【予約制 37名】	17:00-17:45 Group Centergy 山本直輝	15:45-16:15 MEGADANZ mii	16:00-16:30 【映像】Group Centergy 30	18:00-19:00 キッズ 空手	
16:30	15:45-16:15 MEGADANZ mii											18:00-19:00 キッズ 空手	18:00-19:00 キッズ 空手	19:05-19:35 ホットヨーガアドバンス 手塚沙也花	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	【キッズスクール】 17:00-18:00 キッズ空手		【定員 25名】	19:30-20:15 パーソナルレッスン 小松/藤川	【予約制 37名】	【予約制 25名】	19:30-20:15 パーソナルレッスン 小松/藤川	【予約制 25名】	19:30-20:30 KAICA 小松	【予約制 37名】	17:00-17:45 Group Centergy 山本直輝	16:45-17:15 【映像】Group Fight 30	17:00-18:00 キッズ 空手	19:30-20:15 パーソナルレッスン 小松/藤川	
17:30	【キッズスクール】 17:00-18:00 キッズ空手											19:30-20:15 パーソナルレッスン 小松/藤川	19:30-20:15 パーソナルレッスン 小松/藤川	19:30-20:30 KAICA 小松	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
18:00	【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ空手		【定員 25名】	20:25-20:55 ホットヨーガアドバンス 斎藤こず恵	【予約制 37名】	【予約制 25名】	20:25-20:55 ホットヨーガアドバンス 斎藤こず恵	【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	【予約制 37名】	17:00-17:45 Group Centergy 山本直輝	17:00-18:00 キッズ 空手	18:00-19:00 キッズ 空手	20:25-20:55 ホットヨーガアドバンス 斎藤こず恵	
18:30	【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ空手											20:25-20:55 ホットヨーガアドバンス 斎藤こず恵	20:25-20:55 ホットヨーガアドバンス 斎藤こず恵	21:10-21:40 ホットヨーガベーシック 斎藤こず恵	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	【予約制 28名】		【定員 25名】	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	【予約制 37名】	【予約制 25名】	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	【予約制 25名】	23:00	【予約制 37名】	17:00-17:45 Group Centergy 山本直輝	19:30-20:15 パーソナルレッスン 小松/藤川	18:00-19:00 キッズ 空手	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	
19:30	19:30-20:15 パーソナルレッスン 小松/藤川											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	23:00	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
20:00	19:30-20:15 パーソナルレッスン 小松/藤川		【定員 25名】	23:00	【予約制 37名】	【予約制 25名】	23:00	【予約制 25名】	23:00	【予約制 37名】	17:00-17:45 Group Centergy 山本直輝	19:30-20:15 パーソナルレッスン 小松/藤川	18:00-19:00 キッズ 空手	23:00	
20:30	20:30-21:15 パーソニングステップ 秋原由香里											23:00	23:00	23:00	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
21:00	20:30-21:15 パーソニングステップ 秋原由香里		【定員 25名】	23:00	【予約制 37名】	【予約制 25名】	23:00	【予約制 25名】	23:00	【予約制 37名】	17:00-17:45 Group Centergy 山本直輝	20:30-21:15 パーソニングステップ 秋原由香里	18:00-19:00 キッズ 空手	23:00	
21:30	20:30-21:15 パーソニングステップ 秋原由香里											23:00	23:00	23:00	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
22:00	21:35-22:05 TOBIPPA 原田愛蘭		【定員 25名】	23:00	【予約制 37名】	【予約制 25名】	23:00	【予約制 25名】	23:00	【予約制 37名】	17:00-17:45 Group Centergy 山本直輝	21:35-22:05 TOBIPPA 原田愛蘭	18:00-19:00 キッズ 空手	23:00	
22:30	21:35-22:05 TOBIPPA 原田愛蘭											23:00	23:00	23:00	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
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) 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。				
						■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。									