



# 2025/2 メガロス葛飾

※2/11(火祝)、2/24(月祝)のスケジュールは別途ご確認ください

プールエリア フリー遊泳日  
2/10(月)・11(火)・20(木)



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

更新日: 2024/12/24

	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		
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									9:30-9:50 マインドフルネスAQUA 小田喜桃子
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】 10:20-10:50 ホットヨーガベーシック やすおかとむこ	【有料スクール】 【定員12名】10:00-11:00 REBORNS SWIM 小松	【予約制 37名】 10:10-10:40 やさしいピラティス 高橋里枝		【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		【予約制 37名】			
11:00												
11:30	【予約制 37名】 11:20-11:50 【女性限定】 infinity flow 柳沼里美		【予約制 25名】 11:10-11:55 ホットヨーガリセット 骨盤 やすおかとむこ	【有料予約制】 11:00-12:00 SEICA 小松	【予約制 28名】 10:55-11:25 エンジョイステップ 高橋里枝		【定員 12名】 【有料スクール】 10:20-11:20 REBORNS FIT キャスト		【予約制 37名】			
12:00												
12:30	【予約制 37名】 12:10-12:55 Group Groove 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	【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】 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		【予約制 37名】			
13:00												
13:30	【予約制 28名】 13:10-13:40 エンジョイエアロ 木村淳		【定員 12名】 13:00-13:30 パーソナルレッスン 新聞		【予約制 37名】 12:40-13:10 Group Fight 小田喜桃子		【予約制 25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		【予約制 28名】			
14:00	【予約制 37名】 13:55-14:25 ナニアロハ 木村淳		【有料スクール】 13:30-14:30 REBORNS ATHLETE キャスト		【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 25名】 13:20-14:05 ハウスダンス 万里		【予約制 28名】			
14:30												
15:00			【予約制 25名】	スクール準備								
15:30			15:00-15:45 ボディデザインピラティス 村松和美	15:00-16:00 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		【予約制 25名】 14:30-15:00 ラテンEXコンサルサ 小野洋子			
16:00												
16:30			【キッズスクール】 16:00-17:00 キッズバレエ	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 ミライク【キッズ】		【キッズスクール】 17:00-18:00 キッズバレエ	17:00-18:00 キッズ スイミング	【キッズスクール】 17:00-18:00 ミライクRUN		【キッズスクール】 16:30-17:30 キッズチアダンス		【キッズスクール】 16:00-17:00 キッズ スイミング			
17:30			【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		【キッズスクール】 17:00-18:00 キッズ スイミング			
18:00												
18:30			【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	【キッズスクール】 18:00-19:00 ミライクRUN							
19:00												
19:30	【予約制 37名】		【無料登録制】新規サークル生募集中!!		【予約制 28名】				18:00-21:00 選手コース	【予約制 10名】		18:00-21:00 選手コース
20:00	19:30-20:15 ボディデザインピラティス 村松和美		19:30-20:00 ランニングサークル 高橋隆一	【有料予約制】 SEICA 小松	19:30-20:10 エンジョイステップ 前田ゆきえ		【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			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	【予約制 25名】		【予約制 20名】 20:25-20:55 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	20:00-20:30 パーソナルレッスン 藤家	【予約制 37名】		【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 10名】※スタジオリビナーズ 20:15-20:35 VOLTBOX 20 山口真人		
21:00	20:30-21:00 TOBIPPA 山本直輝				20:30-21:15 Group Groove 柳沼里美					【予約制 37名】		
21:30	【予約制 37名】		21:10-21:40 【有料】スキルアップバレエ 鈴木結花	【有料登録制】 21:00-22:00 スイムスクール 【マスターズクラス】	【予約制 37名】		【予約制 25名】 21:25-21:55 【女性限定】 infinity flow 原田愛蘭		【有料制】 21:00-22:00 マスターズサークル	21:00-21:45 Group Fight 高橋隆一		21:00-21:45 グループフィット 高橋隆一
22:00	21:20-22:05 Group Power 山本直輝				21:35-22:20 Group Blast 柳沼里美							21:40-22:10 ボディメイクサークル 那須海乃音
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											

期間限定で導入☆

	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	【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			
9:30	9:20-9:50 入門太極拳 瑞翔				9:00-10:00 ミライク【キッズ】	10:00-11:00 ミライク【キッズ】		10:00-10:30 パーソナルレッスン 宮村		10:00-11:00 ミライク【キッズ】	10:00-11:00 キッズ スイミング		
10:00	【予約制 37名】		【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	【定員36名】10:00-10:30 スマイルアクアダンス30 小田喜桃子	【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	【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	10:00-11:00 キッズ スイミング		
10:30	10:05-10:35 太極拳 瑞翔									10:35-10:55 すっきり肩・腰・膝	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	11:15-11:45 ホットヨーガウエストシェイプ 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】 11:00-11:45 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	【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】	【予約制 15名】	【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	スクール準備	スクール準備		
11:30										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	12:10-12:40 ウォーキングサークル 高橋隆一	12:15-12:45 サークル 山口真人
12:00	【予約制 37名】		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	【予約制 25名】	【予約制 25名】	12:45-14:00 キッズ スイミング	【予約制 28名】	【予約制 22名】	12:25-12:55 バーニングエアロ 木村淳	12:45-14:00 キッズ スイミング		
12:30	12:35-13:20 ZUMBA(45分クラス) 千葉英子									【有料制】 13:00-14:00 スイムスクール 【中・上級】新聞	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	13:00-13:30【女性限定】 infinity flow 柳沼里美
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	【予約制 10名】※スタジオピギナーズ 13:30-14:00 VOLTBOX 高橋隆一	【予約制 25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 28名】	【定員 25名】 14:00-14:30 【映像】Group Fight 30	13:10-13:55 バーニングステップ 木村淳	14:00-14:30 キッズ スイミング		
13:30	【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 VOLTBOX 20 高橋隆一	14:20-14:50 VOLTBOX 高橋隆一	14:00-14:30 【映像】Group Centergy 30
14:00	【予約制 28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	15:00-16:00 キッズ スイミング	【予約制 37名】	15:00-15:45 Group Fight 高橋隆一	15:00-16:00 キッズ スイミング	【予約制 10名】※スタジオピギナーズ 15:05-15:35 VOLTBOX 高橋隆一	14:45-15:15 【映像】Group Centergy 30	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。	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。		
14:30	14:45-15:30 アドバンスエアロ 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	16:00-17:00 キッズ スイミング	16:00-17:00 キッズ スイミング
15:00	【予約制 22名】		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	16:00-17:00 キッズ スイミング	【予約制 37名】	16:45-17:15 【映像】Group Fight 30	15:45-16:15 MEGADANZ mii	16:30-17:00 パーソナルレッスン 小松/藤川		
15:30	15:45-16:15 MEGADANZ 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	17:00-18:00 キッズ スイミング	17:00-18:00 キッズ スイミング
16:00	【キッズスクール】 17:00-18:00 キッズ空手		17:00-18:00 キッズ スイミング	17:00-18:00 キッズ スイミング	【予約制 37名】	17:20-18:05 フリースタイルSTAGE 松本真実	17:00-18:00 キッズ スイミング	17:00-17:30 キッズパーソナル	17:00-17:45 Group Centergy 山本直輝	17:00-18:00 キッズ スイミング	17:00-18:00 キッズ スイミング		
16:30	【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ空手									18:00-21:00 選手コース	18:00-21:00 選手コース	18:00-21:00 選手コース	18:00-21:00 選手コース
17:00	【予約制 28名】		18:00-19:00 キッズ空手	18:00-21:00 選手コース	【キッズスクール】 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	18:00-21:00 選手コース	18:00-21:00 選手コース	18:00-21:00 選手コース	18:00-21:00 選手コース	18:00-21:00 選手コース		
17:30	19:30-20:15 バーニングエアロ 萩原由香里									19:30-20:15 バーニングエアロ 萩原由香里	19:30-20:15 バーニングエアロ 萩原由香里	19:30-20:15 バーニングエアロ 萩原由香里	19:30-20:15 バーニングエアロ 萩原由香里
18:00	【予約制 28名】		19:30-20:15 バーニングエアロ 萩原由香里	19:40-20:10 ホットヨーガベーシック 斎藤こず恵	【キッズスクール】 19:30-20:30 スイムスクール 【上級】小松	19:35-19:55 フィンスイム	19:30-20:30 KAICA 小松	19:30-20:30 KAICA 小松	19:30-20:30 KAICA 小松	19:30-20:30 KAICA 小松	19:30-20:30 KAICA 小松		
18:30	20:30-21:15 バーニングステップ 萩原由香里									20:25-20:55 ホットヨーガパワーアドバンス 斎藤こず恵	20:25-20:55 ホットヨーガパワーアドバンス 斎藤こず恵	20:25-20:55 ホットヨーガパワーアドバンス 斎藤こず恵	20:25-20:55 ホットヨーガパワーアドバンス 斎藤こず恵
19:00	【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	21:10-21:40 ホットヨーガベーシック 斎藤こず恵	【定員36名】21:00-21:30 アクアダンス30 細谷香苗	【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	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	18:15-18:45【女性限定】 【中温】ホットヨーガベーシック 手塚沙也花	18:15-18:45【女性限定】 【中温】ホットヨーガベーシック 手塚沙也花	21:00-21:30 アクアダンス30 細谷香苗	21:00-21:30 アクアダンス30 細谷香苗		
19:30	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	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
20:00	【予約制 28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	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	【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	19:05-19:35 ホットヨーガアドバンス 手塚沙也花	19:05-19:35 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	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗		
20:30	20:30-21:15 バーニングステップ 萩原由香里									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	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗
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	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	【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	19:05-19:35 ホットヨーガアドバンス 手塚沙也花	19:05-19:35 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	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗		
21:30	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	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
22:00	【予約制 28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	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	【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	19:05-19:35 ホットヨーガアドバンス 手塚沙也花	19:05-19:35 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	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗		
22:30	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	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
23:00	チェックアウトタイム 23:00			チェックアウトタイム 23:00			チェックアウトタイム 23:00						

1・3週目  
ボディメイク  
2・4週目  
ランニング

【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。