



# 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

★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

2/10(月)・11(火)・20(木)

更新日: 2025/1/22



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				
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														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】					10:30
11:00			【予約制 25名】		【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】 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】	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】				【定員 36名】10:40-11:10 T-crush30 宮村 星美		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		【予約制 25名】 11:00-11:30 ホットヨーガ ベーシック 西内やよい	11:30
12:00	【予約制 37名】		【予約制 25名】		【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】 11:55-12:25 しなやかバレエストレッチ 鈴木結花		11:30-11:50 フィンスイム		【無料登録制】新規サークル生募集中!! 11:50-12:20 健康サークル 畑中実		【予約制 25名】 11:45-12:15 ホットヨーガ ウエストシェイプ 西内やよい	12:00
12:30	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】		【予約制 20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		12:00-12:30 パーソナルレッスン 宮村・平田		【予約制 28名】 12:40-13:10 エンジョイエアロ 平野慶真		【予約制 25名】	12:30
13:00	【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】		【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 28名】		【予約制 25名】 12:40-13:25 ホットヨーガリセット 腰痛 木村絵美子	13:00
13:30	【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】 14:30-15:00 ラテンEXコンサルサ 小野洋子				13:25-14:10 バーニングエアロ 平野慶真		【予約制 25名】 13:45-14:30 ハウスダンス 万里	13:30
14:00			【予約制 25名】				【予約制 25名】						14:00	
14:30			【予約制 25名】	スクール準備			【予約制 25名】	スクール準備					14:30	
15:00			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		15:00-16:00 キッズ スイミング		【有料スクール】 14:40-15:40 ハウスダンススクール 万里		15:00-16:00 キッズ スイミング	15:30
16:00									16:00-17:00 キッズ スイミング				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					16:00-17:00 キッズ スイミング				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】 17:00-18:00 キッズバレエ	17:00-18:00 キッズ スイミング					16:00-17:00 キッズ ストリートダンス				17:00	
17:30			【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				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 【キッズ】		17:00-18:00 キッズ スイミング	17:30
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					17:30-18:30 キッズチアダンス		【キッズスクール】 18:00-19:00 ミライク 【ジュニア】		18:00-19:00 キッズ ストリートダンス	18:00
18:30													18:30	
19:00													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】 19:30-20:00 VOLTBOX 山口真人		18:00-21:00 選手コース	19:30
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				【定員 25名】 19:45-20:30 トラディショナルヨーガ 中波美穂		【有料制】 19:30-20:30 スイムスクール 【初・中級】新聞	20:00
20:30	【予約制 25名】 20:30-21:00 TOBIPPA 山本直輝		【予約制 20名】 20:25-20:55 バレエ～パーレッスン～ 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			20:30
21:00					20:30-21:15 Group Groove 柳沼里美						【予約制 37名】		【定員 25名】 20:50-21:20 パワーヨーガ 中波美穂	21:00
21:30	【予約制 37名】 21:20-22:05 Group Power 山本直輝		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】				【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		21:00-21:25 クロール・背泳ぎ (入門)	21:30
22:00					21:35-22:20 Group Blast 柳沼里美								【無料登録制】新規サークル生募集中!! 21:40-22:10 ボディメイクサークル 那須海乃音	22:00
22:30														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												23:00	

	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												
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	9:00		
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 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】	【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	10:00-10:30 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 ミライク【キッズ】	【予約制 25名】		
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】	10:45-12:15 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】	11:15-11:45 ホットヨーガウエストシェイプ 西内やよい	10:30-12:45 ベビー スイミング	【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	10:00-11:00 キッズ スイミング	スクール準備		
11:30													
12:00	【予約制 37名】		【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	【予約制 25名】	【無料登録制】新規サークル生募集中！！ 12:10-12:40 ウォーキングサークル 高橋隆一	12:45-14:00 キッズ スイミング	【予約制 28名】	【無料登録制】新規サークル生募集中！！ 12:15-12:45 サークル 山口真人	11:30-12:45 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	12:35-13:20 ZUMBA(45分クラス) 千葉英子		【予約制 25名】	12:30-13:00 パーソナルレッスン 小松/小田喜	【予約制 10名】※スタジオピギナーズ 13:30-14:00 VOLTBOX 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	【予約制 28名】	13:00-13:30【女性限定】 infinity flow 柳沼里美	12:45-14:00 キッズスイミング	13:00		
13:30													
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		【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】 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	14:00-15:00 キッズ スイミング	【予約制 10名】	14:00-14:30 【映像】Group Fight 30	14:00-14:30 キッズパーソナルレッスン	14:00-14:30 パーソナルレッスン 新聞	14:00	
14:30	【予約制 28名】												
15:00	14:45-15:30 アドバンスエアロ mii		【予約制 25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	【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	【定員36名】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。	15:00		
15:30	【予約制 22名】												
16:00	15:45-16:15 MEGADANZ mii		【定員 25名】	16:00-17:00 キッズ スイミング	【予約制 15名】 16:10-16:40 Group Blast 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	16:00-17:00 キッズ スイミング	【予約制 37名】	15:55-16:40 Group Fight 山本直輝	【有料制】 15:30-16:30 スイムスクール 【初級】新聞 【上級】小松	16:00		
16:30	【映像】Group Centergy 30												
17:00	【キッズスクール】 17:00-18:00 キッズ空手		【定員 25名】	16:45-17:15 【映像】Group Fight 30	【予約制 37名】	16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	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	16:30-17:00 パーソナルレッスン 小松/藤川	17:00		
17:30	【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ空手												
18:00	【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ空手		【予約制 25名】	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	【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	17:00-17:45 Group Centergy 山本直輝	【有料登録制】 17:05-18:05 マスターズサークル	18:00		
18:30	【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ空手												
19:00	【予約制 28名】		【予約制 25名】	18:00-21:00 選手コース	【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	選手コース 17:30-19:30	【予約制 25名】	17:00-17:45 Group Centergy 山本直輝	【有料予約制】 19:30-20:30 KAICA 小松	19:00		
19:30	19:30-20:15 バーニングエアロ 萩原由香里												
20:00	19:30-20:15 バーニングエアロ 萩原由香里		【予約制 25名】	19:40-20:10 ホットヨーガベーシック 斎藤こず恵	【有料制】 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	17:00-18:00 キッズ スイミング	【予約制 25名】	17:00-17:45 Group Centergy 山本直輝	【有料予約制】 19:30-20:30 KAICA 小松	19:30		
20:30	【予約制 28名】												
21:00	20:30-21:15 バーニングステップ 萩原由香里		【予約制 25名】	20:25-20:55 ホットヨーガパワーアドバンス 斎藤こず恵	【定員36名】21:00-21:30 アクアダンス30 細谷香苗	【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。	20:30-21:00 キッズ スイミング	【予約制 25名】	20:30-21:00 キッズ スイミング	【有料登録制】 17:05-18:05 マスターズサークル	21:00		
21:30													
22:00			【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	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	【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。	21:00-21:30 キッズ スイミング	【予約制 25名】	21:00-21:30 キッズ スイミング	【有料登録制】 17:05-18:05 マスターズサークル	22:00		
22:30													
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。