



# 2025/3 メガロス葛飾

※3/20(木祝)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  
3/10(月)、20(木)、  
30(日)、31(月)

更新日: 2025/2/13



■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				営業開始 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 やすおかともこ	【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 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 37名】	【予約制 25名】	【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 37名】		【予約制 25名】	【有料予約制】 11:00-12:00 SEICA 小松	10:55-11:25 エンジョイステップ 高橋里枝		【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	【定員 各25名】※ご予約の必要はございません	11:00-11:30 ホットヨーガ 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		
11:30	11:20-11:50 【女性限定】 infinity flow 柳沼里美		11:10-11:55 ホットヨーガリセット 骨盤 やすおかともこ		【予約制 28名】								
12:00	【予約制 37名】		【予約制 25名】		11:40-12:25 バーニングステップ 高橋里枝	【予約制 20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!!	11:45-12:15 ホットヨーガ ウエストシェイプ 西内やよい	11:40-12:00 平泳ぎ・バタフライ(応用)		
12:30	12:10-12:55 Group Groove 柳沼里美		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】		12:00-12:30 パーソナルレッスン 宮村・平田	【予約制 28名】	12:40-13:10 インジョイエアロ 平野慶真	12:05-12:25 スイムトレーニング(入門)		
13:00	【予約制 28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】	12:40-13:25 ホットヨーガリセット 腰痛 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		
13:30	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】				13:25-14:10 バーニングエアロ 平野慶真	【予約制 25名】			
14:00	【予約制 37名】		【有料スクール】 13:55-14:25 REBORNS ATHLETE キャスト		13:30-14:15 やさしいピラティス 小野洋子					13:45-14:30 ハウスダンス 万里	13:40-14:40 キッズスクール		
14:30			【予約制 25名】	スクール準備		【予約制 25名】					スクール準備		
15:00						14:30-15:00 ラテンEXコンサルサ 小野洋子	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	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			
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		【キッズスクール】 16:00-17:00 キッズ ストリートダンス	16:00-17:00 キッズ スイミング			
17:00	アフター スクール	【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	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】	【キッズスクール】 17:00-18:00 キッズ ストリートダンス	17:00-18:00 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】 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	【キッズスクール】 17:30-18:30 キッズチアダンス		17:30-18:30 キッズ スイミング	【キッズスクール】 18:00-19:00 ミライク 【ジュニア】	【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ ストリートダンス	18:00-19:00 キッズ スイミング		
18:00													
18:30													
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】			19:30-20:00 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】	20:00-20:30 パーソナルレッスン 藤家	【予約制 37名】	【予約制 25名】			【予約制 10名】※スタジオリビゲナーズ 20:15-20:35 VOLTBOX 20 山口真人	19:45-20:30 トラディショナルヨーガ 中波美穂			
21:00	20:30-21:00 TOBIPPA 山本直輝		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	クロール・背泳ぎ(応用) 20:35-20:55	20:30-21:15 Group Groove 柳沼里美	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】	【定員 25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】			【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		クロール・背泳ぎ(入門) 21:05-21:25		
22:00	21:20-22:05 Group Power 山本直輝				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		
22:30													
23:00	チェックアウトタイム 23:00 ※24時間会員の方を除く				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】					【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]			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		【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】			8:00-10:00 キッズ スイミング	
10:00	【予約制 37名】		9:45-10:00 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】					【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	
10:30	10:05-10:35 太極拳 瑞翔		【予約制 25名】			【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】			10:00-11:00 キッズ スイミング	
11:00	【有料スクール】 10:50-11:50 太極拳スクール 瑞翔		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】 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】			10:10-10:55 ホットヨーガアドバンス 中波美穂	
11:30			11:00-11:45 トラディショナルヨーガ 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】			11:15-11:45【女性限定】 ホットヨーガベーシック 中波美穂	
12:00			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】			11:30-12:45 ベビースイミング	
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】			11:30-12:45 ベビースイミング	
13:00	12:35-13:20 ZUMBA(45分クラス) 千葉英子		12:30-13:00 パーソナルレッスン 小松/小田喜			【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】			12:25-12:55 バーニングエアロ 木村淳	
13:30			13:00-14:00 スイムスクール 【中・上級】新聞			【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】			13:00-13:30【女性限定】 infinity flow 柳沼里美	
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】			13:00-13:30【女性限定】 infinity flow 柳沼里美	
14:30	【予約制 28名】		14:05-14:50 アクアダンス45 福井朱			【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】			14:00-14:30 【映像】Group Fight 30	
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】			14:00-14:30 キッズパーソナルレッスン	
15:30	【予約制 22名】		15:00-16:00 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】			14:00-14:30 パーソナルレッスン 新聞	
16:00	15:45-16:15 MEGADANZ mii		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】			14:45-15:15 【映像】Group Centergy 30	
16:30	【キッズスクール】 17:00-18:00 キッズ空手		16:00-17:00 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】			15:05-15:35 VOLTBOX 高橋隆一	
17:00	【キッズスクール】 18:00-19:00 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】			15:55-16:40 Group Fight 山本直輝	
17:30	【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			【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】			17:00-17:45 Group Centergy 山本直輝	
18:00	【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			【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】			17:00-17:45 Group Centergy 山本直輝	
18:30	【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			【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】			17:00-17:45 Group Centergy 山本直輝	
19:00	【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】			17:00-17:45 Group Centergy 山本直輝	
19:30	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】 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】			17:00-17:45 Group Centergy 山本直輝	
20:00	【予約制 28名】		20:25-20:55 ホットヨーガパワーアドバンス 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】			17:00-17:45 Group Centergy 山本直輝	
20:30	20:30-21:15 バーニングステップ 萩原由香里		21:10-21:40 ホットヨーガベーシック 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】			17:00-17:45 Group Centergy 山本直輝	
21:00	【予約制 37名】		21:10-21:40 ホットヨーガベーシック 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】			17:00-17:45 Group Centergy 山本直輝	
21:30	21:35-22:05 Group Blast 高橋隆一		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】			17:00-17:45 Group Centergy 山本直輝	
22:00			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】			17:00-17:45 Group Centergy 山本直輝	
22:30			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】			17:00-17:45 Group Centergy 山本直輝	
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				

実施内容は予約サイト、館内・HPの代行情報をご確認ください。

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。