



【確定版】2025/4 メガロス葛飾

※4/29(火祝)のスケジュールは別途ご確認ください

★ ←のマークがついているクラスは3/17(月)18:00より、予約可能枠(4/1~4/7 18:00前までに終了するクラス)の再予約受付といたします。既にご予約されている枠はキャンセルとさせていただきますのでご了承ください。

プールエリア フリー遊泳日
10日(木)・29日(火祝)・30日(水)
更新日: 2025/3/31



■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	月曜日 MONDAY			火曜日 TUESDAY			水曜日 WEDNESDAY			時間	
	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									9:00	
9:30											
10:00											
10:30	【有料スクール】2・3週目開講 10:00-10:50 エアロスクール mii										
11:00											
11:30											
12:00											
12:30											
13:00											
13:30											
14:00											
14:30											
15:00											
15:30											
16:00											
16:30											
17:00	アフター スクール										
17:30											
18:00											
18:30											
19:00											
19:30											
20:00											
20:30											
21:00											
21:30											
22:00											
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	

第1.3週目
infinity flow
柳沼里美

各クラス定員15名

★2025.4~新設★
【有料スクール】
2・4週目開講
14:15-15:15
身体の痛み改善スクール
小野洋子

【無料登録制】新規サークル生募集中!!
14:30-15:00
健康サークル 畑中実

アフター
スクール

★ 19:30-19:50
VOLTBOX 20 山口真人

★ 20:05-20:35
VOLTBOX 山口真人

【無料登録制】新規サークル生募集中!!
21:20-21:50
ボディメイクサークル 山口真人

	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】 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]		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			9:30-9:50 マインドフルネスAQUA 小田喜桃子											
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】	【ベビースクール】 10:15-11:00 ベビーミライク	【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】	10:10-10:55 ホットヨーガアドバンス 中波美穂	10:00-11:00 キッズ スイミング		
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												
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 Group Groove 小田喜桃子	【予約制 25名】	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		11:30-12:45 ベビースイミング		
11:30			11:00-11:45 トラディショナルヨーガ 手塚沙也花										スクール準備		
12:00			【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				★2025.4～新設★				
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		★12:20-12:50 TOBIPPA 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	【有料スクール】1・3週目開講 12:15-13:00 スキルアップヨガ 中波美穂			
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 藤川/小田喜			【予約制 25名】	12:45-14:00 キッズ スイミング		【予約制 28名】	13:10-13:55 バーニングステップ 木村淳	13:20-13:50【女性限定】 infinity flow 黒川麻衣子	12:45-14:00 キッズスイミング		
13:30	【予約制 37名】		【予約制 25名】	【有料制】 13:00-14:00 スイムスクール 【中・上級】藤川	【予約制 10名】※スタジオビギナーズ 13:30-14:00 VOLTBOX 高橋隆一		【予約制 25名】			【予約制 22名】					
14:00	13:35-14:20 Salsation 千葉英子		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】		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】※スタジオビギナーズ 14:20-14:50 VOLTBOX 高橋隆一	【無料登録制】新規サークル生募集中！！ 14:10-14:40 サークル 黒川麻衣子	14:00-14:30 キッズパーソナルレッスン			
14:30			【予約制 25名】	【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										
15:00	アフター スクール		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	スクール準備	【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】	15:05-15:35 VOLTBOX 高橋隆一	【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もございますので 予めご了承ください。	15:00		
15:30			【定員 25名】		15:00-16:00 キッズ スイミング			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	15:00-16:00 キッズ スイミング	【予約制 37名】		【有料制】 15:30-16:30 スイムスクール 【初級】キャスト 【上級】小松	15:30		
16:00			16:00-16:30 【映像】Group Centergy 30	【定員 25名】	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	【予約制 25名】	16:00-17:00 キッズ スイミング	15:55-16:40 Group Groove 柳沼里美	【予約制 37名】		16:30-17:00 パーソナルレッスン 小松/藤川	16:00	
16:30			16:45-17:15 【映像】Group Fight 30	【定員 25名】	17:00-18:00 キッズ スイミング	【予約制 37名】		16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	16:00-17:00 キッズ スイミング	17:00-17:45 Group Blast 柳沼里美	【予約制 37名】		【有料登録制】 17:05-18:05 マスターズサークル	16:30	
17:00			【キッズスクール】 17:00-18:00 キッズ空手				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		
17:30			【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ空手				【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					17:30		
18:00							【予約制 25名】	17:30-19:30 選手コース					18:00		
18:30							19:05-19:35 ホットヨーガアドバンス 手塚沙也花						18:30		
19:00	【予約制 28名】		【予約制 25名】	【有料制】 19:30-20:30 スイムスクール 【上級】小松				19:35-19:55 フィニッシュ					19:00		
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										19:30		
20:00	【予約制 28名】		【予約制 25名】										20:00		
20:30	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										20:30		
21:00			【定員36名】21:00-21:30 アクアダンス30 細谷香苗		【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。								21:00		
21:30			21:10-21:40 ホットヨーガベーシック 斎藤こず恵										21:30		
22:00				21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗									22:00		
22:30													22:30		
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				

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。