



2025/5 メガロス葛飾

※5/3(土祝)〜6(火祝)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
3日(土祝)、4日(日祝)、5日(月祝)、 6日(火祝)10日(土)、20日(火)、 29日(木)、31日(土)

更新日： 2025/4/3



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 フィッツ		4F リ・ピュア	プール	3F フィッツ		4F リ・ピュア	プール	3F フィッツ		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				9:00	
9:30				【定員 36名】9:10-9:55 アクアダンス45 森 裕子									9:30	
10:00	【有料スクール】2・3週目開講 10:00-10:50 エアロスクール mii		【予約制 25名】	【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】 【有料スクール】 10:20-11:20 REBORNS FIT 畑中実	10:00-10:20 マインドフルネスAQUA 野尻三友紀	【無料登録制】 10:00-10:30 ウォーキングサークル 畑中実	【ベビースクール】 10:15-11:00 ベビーミライク		【有料制】 10:00-11:00 スイムスクール(スタート) 小田喜桃子	10:00	
10:30			10:20-10:50 ホットヨーガベーシック やすおかともち						【定員 36名】10:30-11:00 スマイルアクアダンス30 木部二望子				【無料登録制】 10:45-11:15 健康サークル 畑中実	【予約制 25名】
11:00	【予約制 28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			11:05-11:25 フィンスイム					11:00	
11:30	11:05-11:50 アドバンスエアロ mii		11:10-11:55 ホットヨーガリセット 骨盤 やすおかともち											11:30
12:00	【予約制 37名】		【予約制 25名】	【有料制】 12:00-13:00 スイムスクール 【初中級】 木部 【中上級】 小松	11:40-12:25 バーニングステップ 高橋里枝	【予約制 20名】			11:35-12:20 Group Groove 柳沼里美			11:45-12:15 ホットヨーガ ウエストシェイプ 西内やよい	【定員 36名】11:40-12:10 T-Crush30 宮村星美	12:00
12:30	12:05-12:35 MEGADANZ mii		12:15-13:00 ホットヨーガリセット 肩こり 木村絵美子				11:55-12:25 しなやかバレエストレッチ 鈴木結花		12:00-12:30 パーソナルレッスン 宮村・平田					
13:00	【予約制 28名】			13:00-13:30 パーソナルレッスン 相沢	12:40-13:10 Group Fight 小田喜桃子	【予約制 37名】	12:35-13:05 やさしいV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	12:40-13:10 エンジョイエアロ 平野慶真		12:40-13:25 ホットヨーガリセット 腰痛 木村絵美子	12:30-13:30 スイムスクール 【初級】 平田 【上級】 林	13:00	
13:30	13:10-13:40 エンジョイエアロ 木村淳		【定員 12名】				12:30-13:00 スマイルアクアダンス30 木部二望子							
14:00	【予約制 37名】		【有料スクール】 13:30-14:30 REBORNS ATHLETE 黒川 麻衣子	第1.3週目 infinity flow 黒川麻衣子	13:30-14:00 やさしいピラティス 小野洋子	【予約制 37名】※毎月第2・4週目のみ	13:20-14:05 ハウスダンス 万里		13:25-14:10 バーニングエアロ 平野慶真					14:00
14:30							★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！！						
15:00	アフター スクール		【予約制 25名】		スクール準備		14:30-15:00 健康サークル 畑中実		スクール準備		アフター スクール		【有料スクール】 14:40-15:40 ハウスダンススクール 万里	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			15:00-16:00 キッズ スイミング		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			16:00-17:00 キッズ スイミング			16:00				
16:30												16:30		
17:00			【キッズスクール】 16:30-17:30 ミライク【キッズ】	17:00-18:00 キッズ スイミング	17:00-18:00 キッズ スイミング	【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	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				
17:30		【キッズスクール】 17:00-18:00 キッズバレエ【ベーシック】											17:30	
18:00		【キッズスクール】 17:30-18:30 ミライク【ジュニア】											18:00	
18:30			【キッズスクール】 18:00-19:15 キッズバレエ【アドバンス】	18:00-19:30 選手コース	【キッズスクール】 17:00-18:00 ミライクRUN								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！！					18:00-21:00 選手コース	【予約制 10名】※スタジオビギナーズ 19:30-19:50 VOLTBOX 20 山口真人	【定員 25名】	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	【予約制 37名】	19:40-20:10【女性限定】 infinity flow 柳沼里美	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		【予約制 10名】		19:30-20:15 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】 小松	20:00	
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			【予約制 37名】	20:25-21:10 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		20:05-20:35 VOLTBOX 山口真人	【定員 25名】			20:30
21:00	20:30-21:15 Group Centergy 黒川麻衣子								【予約制 37名】		20:30-21:00 パワーヨーガ 中波美穂		21:00	
21:30			21:05-21:35 【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】相沢	【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	【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	平泳ぎ・バタフライ (入門) 21:05-21:25	21:30		
22:00						21:30-22:15 Group Blast 柳沼里美								
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				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				23:00	

	木曜日 THURSDAY				土曜日 SATURDAY				日曜日 SUNDAY									
	3F フィッツ		4F リ・ビュア	プール	3F フィッツ		4F リ・ビュア	プール	3F フィッツ		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				8:30					
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		9:00					
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	9:00-10:00 ミライク【キッズ】				9:30
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				
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		【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	10:30-11:00 ホットヨーガベーシック 西内やよい	10:30-12:45 ベビー スイミング	【キッズスクール】 10:00-11:00 ミライク【キッズ】	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					
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】			【予約制 22名】 11:15-11:45 Group Groove 小田喜桃子	11:15-11:45 ホットヨーガウエストシェイプ 西内やよい	11:00-12:00 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	11:30-12:45 ベビースイミング	スクール準備	11:00		
11:30			【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			12:20-12:50 TOBIPPA 小田喜桃子			12:10-12:40 ウォーキングサークル 高橋隆一	12:25-12:55 バーニングエアロ 木村淳	★2025.4～新設★ 【有料スクール】 3週目開講 12:15-13:00 スキルアップヨガ 中波美穂	12:45-14:00 キッズスイミング	14:00-14:30 キッズパーソナルレッスン	15:00			
12:00			12:35-13:20 ZUMBA(45分クラス) 千葉英子	【予約制 25名】	13:30-14:00 VOLTBOX 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	14:20-14:50 VOLTBOX 高橋隆一	15:05-15:35 VOLTBOX 高橋隆一	15:30-16:30 スイムスクール 【初級】キャスト 【上級】小松	16:30-17:00 パーソナルレッスン 小松/藤川	16:00						
12:30	【予約制 37名】		13:40-14:25 トラディショナルヨーガ 木村絵美子	【予約制 25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	15:00-16:00 キッズ スイミング	15:30-16:15 バレエ～パーレッション～ 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	16:30-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	17:00-17:45 Group Blast 柳沼里美	17:05-18:05 マスターズサークル	12:30					
13:00	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	【予約制 25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	15:00-16:00 キッズ スイミング	15:30-16:15 バレエ～パーレッション～ 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	16:30-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	17:00-17:45 Group Blast 柳沼里美	17:05-18:05 マスターズサークル	13:00					
13:30	【予約制 37名】		13:40-14:25 トラディショナルヨーガ 木村絵美子	【予約制 25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	15:00-16:00 キッズ スイミング	15:30-16:15 バレエ～パーレッション～ 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	16:30-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	17:00-17:45 Group Blast 柳沼里美	17:05-18:05 マスターズサークル	13:30					
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 25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	15:00-16:00 キッズ スイミング	15:30-16:15 バレエ～パーレッション～ 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	16:30-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	17:00-17:45 Group Blast 柳沼里美	17:05-18:05 マスターズサークル	14:00					
14:30			13:40-14:25 トラディショナルヨーガ 木村絵美子	【予約制 25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	15:00-16:00 キッズ スイミング	15:30-16:15 バレエ～パーレッション～ 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	16:30-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	17:00-17:45 Group Blast 柳沼里美	17:05-18:05 マスターズサークル	14:30					
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	【予約制 25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	15:00-16:00 キッズ スイミング	15:30-16:15 バレエ～パーレッション～ 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	16:30-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	17:00-17:45 Group Blast 柳沼里美	17:05-18:05 マスターズサークル	15:00					
15:30			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 25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	15:00-16:00 キッズ スイミング	15:30-16:15 バレエ～パーレッション～ 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	16:30-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	17:00-17:45 Group Blast 柳沼里美	17:05-18:05 マスターズサークル	15:30					
16:00			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 25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	15:00-16:00 キッズ スイミング	15:30-16:15 バレエ～パーレッション～ 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	16:30-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	17:00-17:45 Group Blast 柳沼里美	17:05-18:05 マスターズサークル	16:00					
16:30			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 25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	15:00-16:00 キッズ スイミング	15:30-16:15 バレエ～パーレッション～ 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	16:30-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	17:00-17:45 Group Blast 柳沼里美	17:05-18:05 マスターズサークル	16:30					
17:00			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 25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	15:00-16:00 キッズ スイミング	15:30-16:15 バレエ～パーレッション～ 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	16:30-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	17:00-17:45 Group Blast 柳沼里美	17:05-18:05 マスターズサークル	17:00					
17:30			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 25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	15:00-16:00 キッズ スイミング	15:30-16:15 バレエ～パーレッション～ 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	16:30-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	17:00-17:45 Group Blast 柳沼里美	17:05-18:05 マスターズサークル	17:30					
18:00			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 25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	15:00-16:00 キッズ スイミング	15:30-16:15 バレエ～パーレッション～ 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	16:30-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	17:00-17:45 Group Blast 柳沼里美	17:05-18:05 マスターズサークル	18:00					
18:30			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 25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	15:00-16:00 キッズ スイミング	15:30-16:15 バレエ～パーレッション～ 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	16:30-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	17:00-17:45 Group Blast 柳沼里美	17:05-18:05 マスターズサークル	18:30					
19:00			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 25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	15:00-16:00 キッズ スイミング	15:30-16:15 バレエ～パーレッション～ 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	16:30-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	17:00-17:45 Group Blast 柳沼里美	17:05-18:05 マスターズサークル	19:00					
19:30			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 25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	15:00-16:00 キッズ スイミング	15:30-16:15 バレエ～パーレッション～ 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	16:30-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	17:00-17:45 Group Blast 柳沼里美	17:05-18:05 マスターズサークル	19:30					
20:00	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	19:30-20:30 スイムスクール 【上級】小松	19:30-20:30 スイムスクール 【上級】小松	19:30-20:30 スイムスクール 【上級】小松	19:30-20:30 スイムスクール 【上級】小松	19:30-20:30 スイムスクール 【上級】小松	19:30-20:30 スイムスクール 【上級】小松	19:30-20:30 スイムスクール 【上級】小松	19:30-20:30 スイムスクール 【上級】小松	19:30-20:30 スイムスクール 【上級】小松	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	20:25-20:55 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	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	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	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	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	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	21:00						
21:30	21:10-21:40 ホットヨーガベーシック 斎藤こず恵	21:10-21:40 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	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	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	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	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	21:30						
22:00	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	21:35-22:05 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	21:35-22:05 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						
22:30	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	21:35-22:05 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	21:35-22:05 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	22:30						
23:00	チェックアウトタイム 23 : 00				チェックアウトタイム 23 : 00				チェックアウトタイム 23 : 00				23:00					