



2025/6 メガロス葛飾

プールエリア フリー遊泳日

更新日： 2025/5/11



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】 10:20-10:50 ホットヨーガベーシック やすおかともち	【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】	10:00-10:20 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	【予約制 25名】	【有料制】 10:00-11:00 スイムスクール(スタート) 小田喜桃子	各クラス定員15名	9:30						
10:30				【予約制 28名】	10:55-11:25 エンジョイステップ 高橋里枝	【予約制 28名】	10:20-11:20 REBORNS FIT 畑中実	【定員 36名】10:30-11:00 スマイルアクアダンス30 木部二望子					10:45-11:15 健康サークル 畑中実	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 アクアダンス30 宮村星美	10:00			
11:00	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	【有料予約制】 11:00-12:00 SEICA 小松	【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	12:00-12:30 パーソナルレッスン 宮村・平田	11:40-12:25 Group Groove 柳沼里美	【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	【定員 36名】11:40-12:10 T-Crush30 宮村星美	11:00						
11:30	【予約制 37名】	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	【予約制 37名】	12:40-13:10 Group Fight 小田喜桃子	【予約制 20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	12:45-13:15 エンジョイエアロ 平野慶真	【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	11:30						
12:00	【予約制 28名】	13:10-13:40 エンジョイエアロ 木村淳	13:00-13:30 パーソナルレッスン 相沢	【予約制 37名】※毎月第2・4週目のみ	13:30-14:00 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	13:30-14:15 バーニングエアロ 平野慶真	13:45-14:30 ハウスダンス 万里	【予約制 25名】	13:40-14:40 キッズスクール		12:00						
12:30	【予約制 37名】	13:55-14:25 ナニアロハ 木村淳	13:50-14:20 歌ってmove キヤスト	第1.3週目 infinity flow 黒川麻衣子		【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	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		12:30						
13:00	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】	【予約制 25名】		スクール準備	アフター スクール	【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】 16:30-17:30 キッズチアダンス	15:00-16:00 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】 17:00-18:00 ミライク 【キッズ】	16:00-17:00 キッズ スイミング	17:00-18:00 キッズ スイミング	13:00					
13:30			15:00-15:45 ボディデザインピラティス 村松和美		16:00-17:00 キッズ スイミング									17:00-18:00 キッズ スイミング	18:00-19:30 選手コース	17:00-18:00 ミライクRUN	18:00-21:00 選手コース	13:30	
14:00																			14:00
14:30																			
15:00																			
15:30	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】	【予約制 25名】	スクール準備	アフター スクール	【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】 16:30-17:30 キッズチアダンス	15:00-16:00 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】 17:00-18:00 ミライク 【キッズ】	16:00-17:00 キッズ スイミング	17:00-18:00 キッズ スイミング	15:30						
16:00			15:00-15:45 ボディデザインピラティス 村松和美	16:00-17:00 キッズ スイミング									17:00-18:00 キッズ スイミング	18:00-19:30 選手コース	17:00-18:00 ミライクRUN	18:00-21:00 選手コース	16:00		
16:30																		16:30	
17:00																		17:00	
17:30																		17:30	
18:00	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【ベーシック】	17:00-18:00 キッズ スイミング	アフター スクール	【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】 16:30-17:30 キッズチアダンス	15:00-16:00 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】 17:00-18:00 ミライク 【キッズ】	16:00-17:00 キッズ スイミング	17:00-18:00 キッズ スイミング	18:00						
18:30			【キッズスクール】 17:30-18:30 ミライク【ジュニア】	18:00-19:15 キッズバレエ【アドバンス】									18:00-19:30 選手コース	17:00-18:00 ミライクRUN	18:00-21:00 選手コース	18:00-21:00 選手コース	18:30		
19:00			【予約制 37名】	【無料登録制】新規サークル生募集中！！									【予約制 37名】	19:40-20:10【女性限定】 infinity flow 柳沼里美	【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	18:00-21:00 選手コース	19:00	
19:30			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】	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	18:00-21:00 選手コース	19:30	
20:00			【予約制 37名】	20:25-20:55 バレエ～バーレッスン～ 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										【予約制 37名】	21:30-22:15 Group Blast 柳沼里美		18:00-21:00 選手コース	20:00	
20:30	20:30-21:15 Group Fight 岡部航大	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				18:00-21:00 選手コース	20:30											
21:00				【予約制 37名】			18:00-21:00 選手コース	21:00											
21:30							18:00-21:00 選手コース	21:30											
22:00							18:00-21:00 選手コース	22:00											
22:30							18:00-21:00 選手コース	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	10:00-10:30 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 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】	10:35-10:55 すっきり肩・腰・膝						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】 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			11:00
11:30			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 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	【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	11:30
12:00			【予約制 25名】											12:00		
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		【予約制 25名】		12:10-12:40 ウォーキングサークル 高橋隆一		【予約制 28名】	【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	11:30-12:45 ベビースイミング	12:30				
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】	12:25-12:55 バーニングエアロ 木村淳			12:45-14:00 キッズ スイミング		13:00			
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 13:30-13:50 VOLTBOX 20 高橋隆一	【予約制 25名】	13:00-13:30 パワーヨーガ やすおかとこ	13:10-13:55 バーニングステップ 木村淳	【予約制 22名】 13:20-13:50【女性限定】 infinity flow 柳沼里美					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 10名】	13:50-14:35 トラディショナルヨーガ やすおかとこ	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	14:00			
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	14:05-14:35 VOLTBOX 高橋隆一		14:00-15:00 キッズ スイミング		14:20-14:50 VOLTBOX 高橋隆一	1・3週目 ボディメイク 2・4週目 ランニング		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	スクール準備	【予約制 37名】		15:00-16:00 キッズ スイミング	【予約制 20名】	15:00-16:00 キッズ スイミング		【予約制 10名】	【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				15:00-15:45 Group Fight 高橋隆一	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	15:00-16:00 キッズ スイミング	【予約制 37名】	15:55-16:40 Group Blast 黒川麻衣子	【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			【定員 25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	【予約制 25名】	16:00-17:00 キッズ スイミング		15:55-16:40 Group Blast 黒川麻衣子	16:30-17:00 パーソナルレッスン 小松/藤川	16:30			
16:30			【定員 25名】	16:45-17:15 【映像】Group Fight 30	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	17:00-18:00 キッズ スイミング		17:00-17:45 Group Centergy 黒川麻衣子		17:00			
17:00						17:20-18:05 フリースタイルSTAGE 松本真実			17:00-17:30 キッズ スイミング				【有料登録制】 17:05-18:05 マスタースサークル	17:30		
17:30			【キッズスクール】 17:00-18:00 キッズ空手											18:00		
18:00															18:30	
18:30			【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ空手												19:00	
19:00															19:30	
19:30			【予約制 28名】		【予約制 25名】									20:00		
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	【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	チェックアウトタイム 20 : 00 ※24時間会員の方を除く			20:30				
20:30	【予約制 28名】		【予約制 25名】						■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。			21:00				
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	【予約制 25名】								21:30				
21:30			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	【スタジオビギナーズの設置】 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。							22:00				
22:00				21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗								22:30				
22:30					【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。							23:00				
23:00	チェックアウトタイム 23 : 00												23:00			