



2025/6 メガロス葛飾

プールエリア フリー遊泳日

更新日： 2025/6/9



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】	【定員 12名】 10:10-10:40 やさしいピラティス 高橋里枝			【無料登録制】 10:00-10:30 ウォーキングサークル 畑中実	各クラス定員18名		【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 やすおかとともこ		【予約制 28名】								10:20-11:20 REBORNS FIT 畑中実	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			
11:00	【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							【予約制 25名】	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 やすおかとともこ		【予約制 28名】								11:40-12:25 バーニングステップ 高橋里枝	11:40-12:25 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】11:05-11:35 アクアダンス30 宮村星美	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	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	【予約制 20名】			12:00-12:30 パーソナルレッスン 宮村・平田				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		【予約制 37名】	12:40-13:10 Group Fight 小田喜桃子							12:45-13:15 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	【定員 36名】11:40-12:10 T-Crush30 宮村星美	12:30			
13:00	【予約制 28名】		第1.3週目 infinity flow 黒川麻衣子		【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			【有料制】 12:30-13:30 スイムスクール 【中級】 宮村 【上級】 平田				13:00						
13:30	13:10-13:40 エンジョイエアロ 木村淳												【予約制 25名】★6月～新プログラム★	13:30-14:00 やさしいピラティス 小野洋子	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	13:40-14:40 キッズスクール	13:30	
14:00	【予約制 37名】												13:50-14:20 歌ってmove 畑中実						14:00
14:30													14:30						
15:00	アフター スクール		【予約制 25名】	スクール準備	【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	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	15:00						
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				17:00-18:00 キッズ スイミング		16:30-17:30 キッズチアダンス	17:00-18:00 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】	17:00-18:00 キッズ スイミング		17:30-18:30 キッズチアダンス	17:00-18:00 キッズ スイミング	17:00											
17:30			【キッズスクール】 17:30-18:30 ミライク【ジュニア】	18:00-19:30 選手コース		18:00-19:00 ミライクRUN	17:30-18:30 キッズチアダンス	17:30											
18:00			【無料登録制】新規サークル生募集中！！		【予約制 37名】	【予約制 25名】	18:00-21:00 選手コース				【定員 25名】	18:00-21:00 選手コース	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】																		18:30
19:00	【予約制 37名】																		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	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	20:25-20:55 ホットヨーガパワーアドバンス 齋藤こず恵		19:30-19:50 VOLTBOX 20 山口真人	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	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】	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		20:30-21:00 パワーヨーガ 中波美穂	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		【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	21:20-21:50 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	21:00							
21:00					21:30-22:15 Group Blast 柳沼里美									21:30					
21:30														22:00					
22:00												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				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・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	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】		太極拳 瑞翔	【予約制 25名】	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	10:00-10:30 パーソナルレッスン 宮村		【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					9:00-10:00 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】			【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	10:30-12:45 ベビー スイミング	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	9:30		
10:00	【予約制 37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】 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	【予約制 25名】	11:15-11:45 ホットヨーガウエストシェイプ 西内やよい	【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
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	10:35-10:55 すっきり肩・腰・膝	10:45-12:15 ベビー スイミング	【予約制 25名】	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	【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		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】	12:30-13:00 パーソナルレッスン 藤川/小田喜							【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】	12:45-14:00 キッズ スイミング	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	12:45-14:00 キッズスイミング						
11:30			11:00-11:45 トラディショナルヨーガ 手塚沙也花														【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】	【予約制 25名】	12:20-12:50 TOBIPPA 小田喜桃子	13:00-13:30 パワーヨーガ 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
12:00			【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	12:30-13:00 パーソナルレッスン 藤川/小田喜	【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】	12:45-14:00 キッズ スイミング	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	12:45-14:00 キッズスイミング	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	12:20-12:50 TOBIPPA 小田喜桃子	13:00-13:30 パワーヨーガ 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	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	13:00-13:30 パワーヨーガ 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	13:00									
13:30	【予約制 37名】		【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	【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】	12:45-14:00 キッズ スイミング	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	12:45-14:00 キッズスイミング	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	14:05-14:35 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	14:00							
14:30		アフター スクール	【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	14:30							
15:00	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 37名】	15:00-16:00 キッズ スイミング	15:00-15:45 Group Fight 高橋隆一	【予約制 20名】	15:00-16:00 キッズ スイミング	15:05-15:35 VOLTBOX 高橋隆一	15:00													
15:30				15:00-16:00 キッズ スイミング	15:00-15:45 Group Fight 高橋隆一	【予約制 20名】	15:00-16:00 キッズ スイミング	15:05-15:35 VOLTBOX 高橋隆一	15:30													
16:00			【定員 25名】	16:00-16:30 キッズ スイミング	16:00-17:00 ジャズダンスNEXT 松本真実	16:00-17:00 キッズ スイミング	16:00-17:00 キッズ スイミング	15:55-16:40 Group Blast 黒川麻衣子	16:00													
16:30			【映像】Group Centergy 30	16:00-16:30 キッズ スイミング	16:00-17:00 ジャズダンスNEXT 松本真実	16:00-17:00 キッズ スイミング	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			【定員 25名】	16:45-17:15 【映像】Group Fight 30	16:00-17:00 ジャズダンスNEXT 松本真実	16:00-17:00 キッズ スイミング	16:00-17:00 キッズ スイミング	15:55-16:40 Group Blast 黒川麻衣子	17:00													
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	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	17:00-17:45 Group Centergy 黒川麻衣子	17:30													
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	18:00-21:00 選手コース	17:20-18:05 フリースタイルSTAGE 松本真実	【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	19:05-19:35 ホットヨーガアドバンス 手塚沙也花	【有料登録制】 19:30-20:30 スイムスクール 【マスターズ】小松	チェックアウトタイム 20：00 ※24時間会員の方を除く	■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。	18:00									
18:30													18:00-21:00 選手コース	18:00-21:00 選手コース	18:00-21:00 選手コース	18:00-21:00 選手コース	18:00-21:00 選手コース	18:00-21:00 選手コース	18:00-21:00 選手コース	18:00-21:00 選手コース	18:00-21:00 選手コース	18:30
19:00													18:00-21:00 選手コース	18:00-21:00 選手コース	18:00-21:00 選手コース	18:00-21:00 選手コース	18:00-21:00 選手コース	18:00-21:00 選手コース	18:00-21:00 選手コース	18:00-21:00 選手コース	18:00-21:00 選手コース	19:00
19:30		【予約制 28名】		【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	【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	【有料登録制】 19:30-20:30 スイムスクール 【マスターズ】小松	チェックアウトタイム 20：00 ※24時間会員の方を除く	■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。	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	20:00						
20:30	【予約制 28名】		【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	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		【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	【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。	21:10-21:40 ホットヨーガベーシック 斎藤こず恵	【有料登録制】 19:30-20:30 スイムスクール 【マスターズ】小松	チェックアウトタイム 21：00 ※24時間会員の方を除く	■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											
21:30			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	21:30						
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	22:00						
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。						22:30										
23:00	チェックアウトタイム 23：00																	23:00				