



2025/7 メガロス葛飾

プールエリア フリー遊泳日

10(木)、20(日)、29(火)
30(水)、31(木)

更新日： 2025/6/1



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】7/7、14 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】				【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 やすおかともこ		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			10:30				
11:00		【予約制 28名】	【予約制 25名】		10:20-11:20 REBORNS FIT 畑中実	【予約制 28名】		【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		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 やすおかともこ	【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	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 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			11:30			
12:00	【予約制 37名】	12:05-12:35 MEGADANZ mii	【予約制 25名】	11:40-12:25 バーニングステップ 高橋里枝	11:40-12:25 バーニングステップ 高橋里枝	11:55-12:25 しなやかバレエストレッチ 鈴木結花	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		12:15-13:00 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】 木部 【中上級】 小松	12:40-13:10 Group Fight 小田喜桃子	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	12:00-12:30 パーソナルレッスン 宮村・平田		12:40-13:10 エンジョイエアロ 平野慶真				12:30			
13:00	【予約制 28名】	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 相沢	【予約制 37名】※7/8、22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	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		13:00			
13:30	【予約制 37名】	13:55-14:25 ナニアロハ 木村淳	【有料スクール】 13:30-14:30 REBORNS ATHLETE 黒川 麻衣子	13:30-14:00 やさしいピラティス 小野洋子	13:30-14:00 やさしいピラティス 小野洋子	14:30-15:15 健康サークル 畑中実						13:30			
14:00			～7/1、15、29～ infinity flow 黒川麻衣子			【有料スクール】 7/8、22 14:15-15:15 身体の痛み改善スクール 小野洋子	14:30-15:00 健康サークル 畑中実				13:45-14:30 ハウスダンス 万里	13:40-14:40 キッズスクール	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	アフター スクール			15:00-16:00 キッズ スイミング	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	15:00-16:00 キッズ スイミング	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									15:30		
16:00				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】		【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		【キッズスクール】 16:30-17:30 キッズチアダンス			【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			16:00
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		【キッズスクール】 17:30-18:30 キッズチアダンス			【キッズスクール】 17:00-18:00 ミライク 【キッズ】	17:00-18:00 キッズ スイミング			17:30
18:00											【キッズスクール】 18:00-19:00 ミライク 【ジュニア】				18:00
18:30													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！！		【予約制 37名】	【予約制 25名】	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	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 37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】	20:25-20:55 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 Fight 高橋隆一				20:25-21:10 Group Groove 柳沼里美				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 Power キャスト		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							22:00			
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・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】		【予約制 25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		【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							9:30-9:50 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】	10:00-10:30 スマイルアクアダンス30 小田喜桃子	10:00-11:00 ミライク【キッズ】			10:15-11:00 ベビーミライク	10:30-11:00 キッズ空手	9:30
10:00	【予約制 37名】							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	11:00-12:00 ミライク【キッズ】			11:15-11:45 ホットヨーガウェストシェイプ 西内やよい	12:00-12:55 パーソナルレッスン 宮村	10:00-11:00 キッズ スイミング
10:30			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	10:00-11:00 ミライク【キッズ】	10:15-11:00 ベビーミライク	10:30-11:00 キッズ空手	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】	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	10:00-12:00 ミライク【キッズ】	11:20-11:50 【映像】Group Groove 30	11:15-11:45 ホットヨーガウェストシェイプ 西内やよい	10:30-12:45 ベビー スイミング	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	10:00-12:00 ミライク【キッズ】	11:20-11:50 【映像】Group Groove 30	11:15-11:45 ホットヨーガウェストシェイプ 西内やよい	10:30-12:45 ベビー スイミング	11:00-12:00 ミライク【ジュニア】	11:30						
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	12:20-12:50 TOBIPPA 小田喜桃子	12:30-13:00 パーソナルレッスン 藤川/小田喜	12:45-13:00 キッズ スイミング	12:00-12:45 ベビースイミング	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	12:30-13:00 パーソナルレッスン 藤川/小田喜	12:20-12:50 TOBIPPA 小田喜桃子	12:30-13:00 パーソナルレッスン 藤川/小田喜	12:45-13:00 キッズ スイミング	12:00-12:45 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		12:35-13:20 ZUMBA(45分クラス) 千葉英子	12:35-13:20 ZUMBA(45分クラス) 千葉英子	12:35-13:20 ZUMBA(45分クラス) 千葉英子	12:35-13:20 ZUMBA(45分クラス) 千葉英子	12:35-13:20 ZUMBA(45分クラス) 千葉英子	12:35-13:20 ZUMBA(45分クラス) 千葉英子	12:35-13:20 ZUMBA(45分クラス) 千葉英子	13:00						
13:30	【予約制 37名】		【予約制 25名】	13:00-14:00 スイムスクール 【中上級】藤川	13:00-14:00 スイムスクール 【中上級】藤川	13:00-14:00 スイムスクール 【中上級】藤川	13:00-14:00 スイムスクール 【中上級】藤川	13:00-14:00 スイムスクール 【中上級】藤川	13:00-14:00 スイムスクール 【中上級】藤川	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	13:40-14:25 トラディショナルヨーガ 木村絵美子	13:40-14:25 トラディショナルヨーガ 木村絵美子	13:40-14:25 トラディショナルヨーガ 木村絵美子	13:40-14:25 トラディショナルヨーガ 木村絵美子	13:40-14:25 トラディショナルヨーガ 木村絵美子	13:40-14:25 トラディショナルヨーガ 木村絵美子	14:00						
14:30			【予約制 25名】	14:05-14:50 アクアダンス45 福井朱	14:05-14:35 VOLTBOX 高橋隆一	14:05-14:35 VOLTBOX 高橋隆一	14:05-14:35 VOLTBOX 高橋隆一	14:05-14:35 VOLTBOX 高橋隆一	14:05-14:35 VOLTBOX 高橋隆一	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	15:00-16:00 キッズ スイミング	15:00-15:45 Group Fight 高橋隆一	15:00-15:45 Group Fight 高橋隆一	15:00-15:45 Group Fight 高橋隆一	15:00-15:45 Group Fight 高橋隆一	15:00-15:45 Group Fight 高橋隆一	15:00						
15:30			16:00-16:30 【映像】Group Centergy 30	16:00-16:30 キッズ スイミング	16:00-16:30 キッズ スイミング	16:00-16:30 キッズ スイミング	16:00-16:30 キッズ スイミング	16:00-16:30 キッズ スイミング	16:00-16:30 キッズ スイミング	15:30						
16:00			16:45-17:15 【映像】Group Fight 30	16:45-17:15 キッズ スイミング	16:45-17:15 キッズ スイミング	16:45-17:15 キッズ スイミング	16:45-17:15 キッズ スイミング	16:45-17:15 キッズ スイミング	16:45-17:15 キッズ スイミング	16:00						
16:30			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	17:00-18:00 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	16:30						
17:00			18:00-19:00 キッズ スイミング	18:00-19:00 キッズ スイミング	18:00-19:00 キッズ スイミング	18:00-19:00 キッズ スイミング	18:00-19:00 キッズ スイミング	18:00-19:00 キッズ スイミング	18:00-19:00 キッズ スイミング	17:00						
17:30			19:00-19:30 キッズ スイミング	19:00-19:30 キッズ スイミング	19:00-19:30 キッズ スイミング	19:00-19:30 キッズ スイミング	19:00-19:30 キッズ スイミング	19:00-19:30 キッズ スイミング	19:00-19:30 キッズ スイミング	17:30						
18:00			20:00-20:30 キッズ スイミング	20:00-20:30 キッズ スイミング	20:00-20:30 キッズ スイミング	20:00-20:30 キッズ スイミング	20:00-20:30 キッズ スイミング	20:00-20:30 キッズ スイミング	20:00-20:30 キッズ スイミング	18:00						
18:30			21:00-21:30 キッズ スイミング	21:00-21:30 キッズ スイミング	21:00-21:30 キッズ スイミング	21:00-21:30 キッズ スイミング	21:00-21:30 キッズ スイミング	21:00-21:30 キッズ スイミング	21:00-21:30 キッズ スイミング	18:30						
19:00			22:00-22:30 キッズ スイミング	22:00-22:30 キッズ スイミング	22:00-22:30 キッズ スイミング	22:00-22:30 キッズ スイミング	22:00-22:30 キッズ スイミング	22:00-22:30 キッズ スイミング	22:00-22:30 キッズ スイミング	19:00						
19:30			23:00-23:30 キッズ スイミング	23:00-23:30 キッズ スイミング	23:00-23:30 キッズ スイミング	23:00-23:30 キッズ スイミング	23:00-23:30 キッズ スイミング	23:00-23:30 キッズ スイミング	23:00-23:30 キッズ スイミング	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 ホットヨーガバーシク 斎藤こず恵	19:40-20:10 ホットヨーガバーシク 斎藤こず恵	19:40-20:10 ホットヨーガバーシク 斎藤こず恵	19:40-20:10 ホットヨーガバーシク 斎藤こず恵	19:40-20:10 ホットヨーガバーシク 斎藤こず恵	19:40-20:10 ホットヨーガバーシク 斎藤こず恵	19:40-20:10 ホットヨーガバーシク 斎藤こず恵	20:00						
20:30	【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	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		21:10-21:40 ホットヨーガバーシク 斎藤こず恵	21:10-21:40 ホットヨーガバーシク 斎藤こず恵	21:10-21:40 ホットヨーガバーシク 斎藤こず恵	21:10-21:40 ホットヨーガバーシク 斎藤こず恵	21:10-21:40 ホットヨーガバーシク 斎藤こず恵	21:10-21:40 ホットヨーガバーシク 斎藤こず恵	21:10-21:40 ホットヨーガバーシク 斎藤こず恵	21:00						
21:30			21:10-21:40 ホットヨーガバーシク 斎藤こず恵	21:10-21:40 ホットヨーガバーシク 斎藤こず恵	21:10-21:40 ホットヨーガバーシク 斎藤こず恵	21:10-21:40 ホットヨーガバーシク 斎藤こず恵	21:10-21:40 ホットヨーガバーシク 斎藤こず恵	21:10-21:40 ホットヨーガバーシク 斎藤こず恵	21:10-21:40 ホットヨーガバーシク 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			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