



2025/8 メガロス葛飾

※8/11(月)は祝日スケジュール、8/12(火)～8/15(金)は夏期休館日となります

更新日： 2025/7/3

|               |
|---------------|
| プールエリア フリー遊泳日 |
|               |



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<br>森 裕子                    |                                                            |                                                          |                                            |                                                       |                                             |                                            |                                    |                                                | 9:30                                   |                                           |                                      |                               |                             |                               |       |
| 10:00 | 【有料スクール】8/18、25<br>10:00-10:50<br>エアロスクール mii |   | 【予約制 25名】                                                                 | 【有料スクール】<br>【定員12名】10：00-11：00<br>REBORNS SWIM<br>小松  | 【予約制 37名】                                                  | 10:10-10:40<br>やさしいピラティス 高橋里枝                            | 【定員 12名】                                   | 10:00-10:20<br>マインドフルネスAQUA 野尻三友紀                     | 【無料登録制】<br>10:00-10:30<br>ウォーキングサークル<br>畑中実 | 【ベビースクール】<br>10:15-11:00<br>ベビーミライク        |                                    | 【有料制】<br>10:00-11:00<br>スイムスクール(スタート)<br>小田喜桃子 | 10:00                                  |                                           |                                      |                               |                             |                               |       |
| 10:30 |                                               |   | 10:20-10:50<br>ホットヨーガベーシック やすおかともし                                        |                                                       | 【予約制 28名】                                                  |                                                          |                                            |                                                       | 10:20-11:20<br>REBORNS FIT<br>畑中実           |                                            |                                    |                                                | 10:30-11:00<br>スマイルアクアダンス30 木部二望子      | 【無料登録制】<br>10:45-11:15<br>健康サークル<br>畑中実   | 11:00                                |                               |                             |                               |       |
| 11:00 | 【予約制 28名】                                     |   | 【予約制 25名】                                                                 | 【有料予約制】<br>11:00-12:00<br>SEICA<br>小松                 | 10:55-11:25<br>エンジョイステップ 高橋里枝                              | 【予約制 20名】                                                |                                            | 11:05-11:25<br>フィンスイム                                 |                                             |                                            | 11:00-11:30<br>ホットヨーガ ベーシック 西内やよい  | 11:05-11:35<br>アクアダンス30 宮村星美                   | 11:00                                  |                                           |                                      |                               |                             |                               |       |
| 11:30 | 11:05-11:50<br>アドバンスエアロ mii                   |   | 11:10-11:55<br>ホットヨーガリセット 骨盤 やすおかともし                                      |                                                       | 【予約制 28名】                                                  |                                                          |                                            |                                                       |                                             |                                            |                                    | 11:40-12:25<br>バーニングステップ 高橋里枝                  | 11:55-12:25<br>しなやかバレエストレッチ 鈴木結花       | 11:40-12:25<br>Group Groove 柳沼里美          | 11:45-12:15<br>ホットヨーガ ウエストシェイプ 西内やよい | 11:40-12:10<br>T-Crush30 宮村星美 | 11:30                       |                               |       |
| 12:00 | 【予約制 37名】                                     |   | 【予約制 25名】                                                                 | 【有料制】<br>12:00-13:00<br>スイムスクール<br>【初中级】木部<br>【中上级】小松 | 12:40-13:10<br>Group Fight 小田喜桃子                           | 【予約制 20名】                                                | 12:30-13:30<br>スイムスクール<br>【中級】宮村<br>【上級】平田 |                                                       | 12:45-13:15<br>エンジョイエアロ 平野慶真                |                                            | 12:40-13:25<br>ホットヨーガリセット 腰痛 木村絵美子 | 12:30-13:30<br>スイムスクール<br>【初級】平田<br>【上級】林      | 12:00                                  |                                           |                                      |                               |                             |                               |       |
| 12:30 | 12:05-12:35<br>MEGADANZ mii                   |   | 12:15-13:00<br>ホットヨーガリセット 肩こり 木村絵美子                                       |                                                       | 【予約制 37名】                                                  | 12:35-13:05<br>やさしいVバレエ 鈴木結花<br>※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 25名】                              | 13:30-14:15<br>バーニングエアロ 平野慶真              | 13:45-14:30<br>ハウスダンス 万里             | 13:40-14:40<br>キッズスクール        | 12:30                       |                               |       |
| 13:00 | 【予約制 28名】                                     |   | ～8/26～<br>infinity flow<br>黒川麻衣子                                          |                                                       | 13:30-14:00<br>やさしいピラティス 小野洋子                              | 【無料登録制】新規サークル生募集中！！<br>14:30-15:00<br>健康サークル 畑中実         |                                            | スクール準備                                                | 15:00-16:00<br>キッズ<br>スイミング                 |                                            | 15:00-16:00<br>キッズ<br>スイミング        |                                                | 13:00                                  |                                           |                                      |                               |                             |                               |       |
| 13:30 | 13:10-13:40<br>エンジョイエアロ 木村淳                   |   |                                                                           |                                                       | 【予約制 25名】                                                  |                                                          |                                            |                                                       |                                             |                                            |                                    |                                                | 13:50-14:20<br>歌ってmove キャスト            | 【予約制 37名】※8/5、19                          | 13:20-14:05<br>ハウスダンス 万里             | 13:40-14:30<br>ハウスダンス 万里      | 14:00                       |                               |       |
| 14:00 | 【予約制 37名】                                     |   |                                                                           |                                                       | 13:50-14:20<br>歌ってmove キャスト                                |                                                          |                                            |                                                       |                                             |                                            |                                    |                                                | 13:30-14:00<br>やさしいピラティス 小野洋子          | 13:30-14:15<br>バーニングエアロ 平野慶真              | 13:45-14:30<br>ハウスダンス 万里             | 13:40-14:40<br>キッズスクール        | 14:30                       |                               |       |
| 14:30 |                                               |   | 【予約制 25名】                                                                 | スクール準備                                                | 【有料スクール】<br>8/5、19予定<br>14:15-15:15<br>身体の痛み改善スクール<br>小野洋子 | 【無料登録制】新規サークル生募集中！！<br>14:30-15:00<br>健康サークル 畑中実         | スクール準備                                     | 15:00-16:00<br>キッズ<br>スイミング                           | 16:00-17:00<br>キッズ<br>スイミング                 | 17:00-18:00<br>キッズ<br>スイミング                | 18:00-19:00<br>ミライクRUN             | 18:00-21:00<br>選手コース                           | 14:30                                  |                                           |                                      |                               |                             |                               |       |
| 15:00 | アフター<br>スクール                                  |   |                                                                           |                                                       |                                                            |                                                          |                                            |                                                       |                                             |                                            |                                    |                                                | 15:00-15:45<br>ボディデザインピラティス 村松和美       | 15:00-16:00<br>キッズ<br>スイミング               | 16:00-17:00<br>キッズ<br>スイミング          | 17:00-18:00<br>キッズ<br>スイミング   | 18:00-19:30<br>選手コース        | 15:00                         |       |
| 15:30 |                                               |   |                                                                           |                                                       |                                                            |                                                          |                                            |                                                       |                                             |                                            |                                    |                                                |                                        |                                           |                                      |                               |                             | 15:30                         |       |
| 16:00 |                                               |   |                                                                           |                                                       |                                                            |                                                          |                                            |                                                       |                                             |                                            |                                    |                                                |                                        |                                           |                                      |                               |                             | 16:00                         |       |
| 16:30 |                                               |   |                                                                           |                                                       |                                                            |                                                          |                                            |                                                       |                                             |                                            |                                    |                                                |                                        |                                           |                                      |                               |                             | 16:30                         |       |
| 17:00 |                                               |   |                                                                           |                                                       |                                                            |                                                          |                                            |                                                       |                                             |                                            |                                    |                                                | 【キッズスクール】<br>16:30-17:30<br>ミライク【キッズ】  | 【キッズスクール】<br>17:00-18:00<br>キッズバレエ【ベーシック】 | 17:00-18:00<br>キッズ<br>スイミング          | 18:00-19:15<br>キッズバレエ【アドバンス】  | 17:00-18:00<br>キッズ<br>スイミング | 18:00-19:00<br>ミライク<br>【ジュニア】 | 17:00 |
| 17:30 |                                               |   |                                                                           |                                                       |                                                            |                                                          |                                            |                                                       |                                             |                                            |                                    |                                                | 【キッズスクール】<br>17:30-18:30<br>ミライク【ジュニア】 |                                           |                                      |                               |                             |                               | 17:30 |
| 18:00 |                                               |   |                                                                           |                                                       |                                                            |                                                          |                                            |                                                       |                                             |                                            |                                    |                                                |                                        |                                           |                                      |                               |                             |                               | 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！！                                                       | 【有料予約制】<br>SEICA<br>小松                                | 【予約制 37名】                                                  | 【予約制 25名】                                                | 18:00-21:00<br>選手コース                       | 【予約制 10名】※スタジオリビナーズ<br>19:30-19:50<br>VOLTBOX 20 山口真人 | 【定員 25名】                                    | 【有料制】<br>19:30-20:30<br>スイムスクール<br>【初中级】小松 | 18:00-21:00<br>選手コース               | 19:30                                          |                                        |                                           |                                      |                               |                             |                               |       |
| 20:00 | 19:30-20:15<br>ボディデザインピラティス 村松和美              |   | 19:30-20:00<br>ランニングサークル 高橋隆一                                             |                                                       | 19:40-20:10【女性限定】<br>infinity flow 柳沼里美                    | 19:40-20:10<br>【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<br>トラディショナルヨーガ 中波美穂             |                                            |                                    | 20:00                                          |                                        |                                           |                                      |                               |                             |                               |       |
| 20:30 | 【予約制 37名】                                     |   | 【予約制 20名】<br>20:25-20:55<br>バレエ～パーレッション～ 鈴木結花<br>※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】                                                  | 【予約制 25名】                                                |                                            | 20:05-20:35<br>VOLTBOX 山口真人                           | 【定員 25名】                                    |                                            |                                    | 20:30                                          |                                        |                                           |                                      |                               |                             |                               |       |
| 21:00 | 20:30-21:15<br>Group Fight 高橋隆一               |   | 21:05-21:35<br>【有料】スキルアップバレエ 鈴木結花                                         |                                                       | 20:25-21:10<br>Group Groove 柳沼里美                           | 20:25-20:55<br>ホットヨーガパワーアドバンス 齋藤こず恵                      |                                            | 【予約制 37名】                                             | 20:30-21:00<br>パワーヨーガ 中波美穂                  |                                            |                                    | 21:00                                          |                                        |                                           |                                      |                               |                             |                               |       |
| 21:30 |                                               |   |                                                                           |                                                       | 【予約制 37名】                                                  |                                                          |                                            | 【有料制】<br>21:00-22:00<br>マスターズサークル                     | 21:00-21:45<br>Group Power 山口真人             |                                            |                                    | 21:30                                          |                                        |                                           |                                      |                               |                             |                               |       |
| 22:00 |                                               |   |                                                                           |                                                       | 21:30-22:15<br>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】<br>9:20-9:50<br>入門太極拳 瑞翔              |                                            |                                                       | 【キッズスクール】<br>8:00-9:00<br>ミライク【キッズ】                         | 【キッズスクール】<br>9:00-10:00<br>キッズ空手                                                                                             |                                  | 8:00-10:00<br>キッズ<br>スイミング                                      |                             | 【キッズスクール】<br>8:00-9:00<br>ミライク【ジュニア】[RUN]<br>9:00-10:00<br>ミライク【キッズ】【ジュニア】 |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                      | 8:00-10:00<br>キッズ<br>スイミング                                                | 9:00                                  |                                                       |                                       |       |                   |
| 9:30  |                                       |   |                                                 |                                            |                                                       |                                                             |                                                                                                                              |                                  |                                                                 |                             |                                                                            |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                      |                                                                           | 9:30-9:50<br>マインドフルネスAQUA 小田喜桃子       |                                                       |                                       |       | 9:30              |
| 10:00 | 【予約制 37名】                             |   |                                                 |                                            |                                                       |                                                             |                                                                                                                              |                                  |                                                                 |                             |                                                                            |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                      |                                                                           | 【予約制 25名】                             | 【定員36名】10:00-10:30<br>スマイルアカダダンス30<br>小田喜桃子           | 【キッズスクール】<br>10:00-11:00<br>ミライク【キッズ】 |       | 【予約制 24名】※体験枠1枠確保 |
| 10:30 | 10:05-10:35<br>太極拳 瑞翔                 |   | 10:15-10:45<br>トラディショナルヨーガ 手塚沙也花                |                                            |                                                       |                                                             |                                                                                                                              | 10:30-11:00<br>ホットヨーガベーシック 西内やよい | 10:30-12:45<br>ベビー<br>スイミング                                     |                             | 【キッズスクール】<br>10:00-11:00<br>ミライク【キッズ】                                      |                                                    | 10:10-10:55<br>ホットヨーガアドバンス 中波美穂                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                      | 11:00-11:00<br>キッズ<br>スイミング                                               | 10:30                                 |                                                       |                                       |       |                   |
| 11:00 | 【有料スクール】<br>10:50-11:50<br>太極拳スクール 瑞翔 |   | 【予約制 25名】                                       | 10:35-10:55<br>すっきり肩・腰・膝                   | 【キッズスクール】<br>11:00-12:00<br>ミライク【キッズ】                 | 【ベビースクール】<br>10:15-11:00<br>ベビーミライク                         | 【予約制 25名】                                                                                                                    |                                  |                                                                 |                             |                                                                            |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                      |                                                                           | 【予約制 24名】※体験枠1枠確保                     |                                                       |                                       |       | 11:00             |
| 11:30 |                                       |   | 11:00-11:45<br>トラディショナルヨーガ 手塚沙也花                | 10:45-12:15<br>ベビー<br>スイミング                | 【キッズスクール】<br>11:00-12:00<br>ミライク【キッズ】                 | 【定員 20名】<br>11:20-11:50<br>【映像】Group Groove 30              | 11:15-11:45<br>ホットヨーガウエストシェイプ 西内やよい                                                                                          | 【予約制 25名】                        |                                                                 |                             |                                                                            |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                      |                                                                           | 11:15-11:45【女性限定】<br>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】                                       |                                            |                                                       |                                                             |                                                                                                                              | 【予約制 25名】                        |                                                                 |                             |                                                                            |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 11:30-12:45<br>ベビースイミング                              | 12:00                                                                     |                                       |                                                       |                                       |       |                   |
| 12:30 | 【予約制 37名】                             |   | 12:00-12:45<br>ボディデザインピラティス 手塚沙也花               |                                            |                                                       |                                                             |                                                                                                                              | 12:20-12:50<br>TOBIPPA 小田喜桃子     | 12:10-12:40<br>ウォーキングサークル 高橋隆一                                  |                             |                                                                            | 【予約制 28名】                                          | 12:25-12:55<br>バーニングエアロ 木村淳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 【有料スクール】 8/3、17<br>12:15-13:00<br>スキルアップヨガ 中波美穂      | 12:30                                                                     |                                       |                                                       |                                       |       |                   |
| 13:00 | 12:35-13:20<br>ZUMBA(45分クラス) 千葉英子     |   |                                                 | 12:30-13:00<br>パーソナルレッスン 藤川/小田喜            |                                                       |                                                             |                                                                                                                              |                                  |                                                                 |                             |                                                                            |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                      |                                                                           | 13:00                                 |                                                       |                                       |       |                   |
| 13:30 | 【予約制 37名】                             |   | 【予約制 25名】                                       | 【有料制】<br>13:00-14:00<br>スイムスクール<br>【中上級】藤川 | 【予約制 10名】※スタジオビギナーズ<br>13:30-13:50<br>VOLTBOX 20 高橋隆一 | 【予約制 25名】                                                   | 13:00-13:30<br>パワーヨーガ やすおかとこ                                                                                                 |                                  |                                                                 | 12:45-14:00<br>キッズ<br>スイミング |                                                                            | 【予約制 28名】                                          | 13:10-13:55<br>バーニングステップ 木村淳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 【予約制 22名】<br>13:20-13:50【女性限定】<br>infinity flow 柳沼里美 | 12:45-14:00<br>キッズスイミング                                                   | 13:30                                 |                                                       |                                       |       |                   |
| 14:00 | 13:35-14:20<br>Salsation 千葉英子         |   | 13:40-14:25<br>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<br>トラディショナルヨーガ やすおかとこ                                                                                            |                                  |                                                                 | 14:00-15:00<br>キッズ<br>スイミング |                                                                            | 【予約制 10名】※スタジオビギナーズ<br>14:20-14:50<br>VOLTBOX 高橋隆一 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 【無料登録制】新規サークル生募集中！！<br>14:10-14:40<br>サークル 黒川麻衣子     | 14:00-14:30<br>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<br>アクアダンス45 福井朱                    | 14:05-14:35<br>VOLTBOX 高橋隆一                                 |                                                                                                                              |                                  |                                                                 |                             |                                                                            |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                      |                                                                           | 14:30                                 |                                                       |                                       |       |                   |
| 15:00 | アフター<br>スクール                          |   | 14:45-15:30<br>背骨コンディショニング 加藤智枝<br>※タオルをご用意ください |                                            | スクール準備                                                | 【予約制 37名】                                                   |                                                                                                                              |                                  |                                                                 |                             |                                                                            | 【予約制 10名】                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1・3週目(8/3、17)<br>ボディメイク<br>2・4週目(8/10、24)<br>ランニング   | 【定員36名】14:45-15:30<br>アクアダンス45 ゆみ<br>※イベントで休講になる場合もございますので<br>予め、ご了承ください。 | 15:00                                 |                                                       |                                       |       |                   |
| 15:30 |                                       |   | 15:00-16:00<br>キッズ<br>スイミング                     |                                            | 15:00-15:45<br>Group Fight 高橋隆一                       | 【予約制 20名】                                                   | 15:00-16:00<br>キッズ<br>スイミング                                                                                                  |                                  |                                                                 |                             |                                                                            | 15:05-15:35<br>VOLTBOX 高橋隆一                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                      |                                                                           |                                       | 15:30                                                 |                                       |       |                   |
| 16:00 |                                       |   | 【定員 25名】                                        |                                            |                                                       | 15:30-16:15<br>バレエ〜バレレッスン〜 鈴木結花<br>※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 15名】                                                                                                                    |                                  |                                                                 |                             |                                                                            |                                                    | 【予約制 37名】                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                      |                                                                           |                                       | 【有料制】<br>15:30-16:30<br>スイムスクール<br>【初級】キャスト<br>【上級】小松 | 16:00                                 |       |                   |
| 16:30 |                                       |   | 16:00-16:30<br>【映像】Group Centergy 30            | 16:00-17:00<br>キッズ<br>スイミング                | 【キッズスクール】<br>16:00-17:00<br>ミライク[RUN]                 | 【予約制 25名】                                                   | 16:00-17:00<br>Group Blast<br>高橋隆一                                                                                           | 【予約制 25名】                        | 16:00-17:00<br>キッズ<br>スイミング                                     |                             |                                                                            |                                                    | 15:55-16:40<br>Group Blast 黒川麻衣子                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                      |                                                                           |                                       |                                                       | 16:30                                 |       |                   |
| 17:00 |                                       |   | 【定員 25名】                                        | 16:45-17:15<br>【映像】Group Fight 30          |                                                       | 16:35-17:05<br>ジャズダンスNEXT 松本真実                              |                                                                                                                              |                                  |                                                                 |                             |                                                                            |                                                    | 【予約制 37名】                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                      |                                                                           |                                       | 16:30-17:00<br>パーソナルレッスン 小松/藤川                        | 17:00                                 |       |                   |
| 17:30 |                                       |   | 【キッズスクール】<br>17:00-18:00<br>キッズ空手               | 17:00-18:00<br>キッズ<br>スイミング                | 【予約制 37名】                                             | 17:20-18:05<br>フリースタイルSTAGE 松本真実                            |                                                                                                                              |                                  | 17:00-18:00<br>キッズ<br>スイミング                                     | 17:00-17:30<br>キッズパーソナル     |                                                                            |                                                    | 17:00-17:45<br>Group Centergy 黒川麻衣子                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                      |                                                                           |                                       | 【有料登録制】<br>17:05-18:05<br>マスターズサークル                   | 17:30                                 |       |                   |
| 18:00 |                                       |   |                                                 |                                            |                                                       |                                                             |                                                                                                                              |                                  |                                                                 |                             |                                                                            |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                      |                                                                           |                                       |                                                       |                                       | 18:00 |                   |
| 18:30 |                                       |   | 【キッズスクール】<br>18:00-19:00<br>キッズ空手               |                                            |                                                       |                                                             |                                                                                                                              |                                  | 【予約制 24名】※体験枠1枠確保<br>18:15-18:45【女性限定】<br>【中温】ホットヨーガベーシック 手塚沙也花 |                             |                                                                            | 17:30-19:30<br>選手コース                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                      |                                                                           |                                       |                                                       |                                       | 18:30 |                   |
| 19:00 |                                       |   |                                                 |                                            |                                                       |                                                             |                                                                                                                              |                                  | 【予約制 25名】                                                       |                             |                                                                            |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                      |                                                                           |                                       |                                                       |                                       |       | 19:00             |
| 19:30 |                                       |   | 【予約制 28名】                                       |                                            |                                                       |                                                             | 18:00-21:00<br>選手コース                                                                                                         |                                  | 19:05-19:35<br>ホットヨーガアドバンス 手塚沙也花                                |                             |                                                                            |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                      |                                                                           |                                       |                                                       |                                       |       | 19:30             |
| 20:00 |                                       |   | 19:30-20:15<br>バーニングエアロ 萩原由香里                   | 【予約制 25名】                                  | 19:40-20:10<br>ホットヨーガベーシック 斎藤こず恵                      | 【有料制】<br>19:30-20:30<br>スイムスクール<br>【上級】小松                   |                                                                                                                              |                                  |                                                                 |                             | 【有料登録制】<br>19:30-20:30<br>スイムスクール<br>【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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                      |                                                                           |                                       |                                                       |                                       | 20:00 |                   |
| 20:30 |                                       |   | 【予約制 28名】                                       | 【予約制 25名】                                  | 20:25-20:55<br>ホットヨーガパワーアドバンス 斎藤こず恵                   |                                                             |                                                                                                                              | 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<br>・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。<br>※映像レッスンは除く（途中入退室可能）<br>・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。<br>・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。<br>・予約締め切りは、レッスン開始5分前です。<br>・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。<br>・スタジオへの入場は、レッスン開始10分前からです。<br>・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。<br>・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<br>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。<br>・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<br>キャストまでお尋ねください。<br>・マスク着用は任意となります。 |                                                      |                                                                           |                                       |                                                       |                                       | 20:30 |                   |
| 21:00 |                                       |   | 20:30-21:15<br>バーニングステップ 萩原由香里                  | 【予約制 25名】                                  | 21:10-21:40<br>ホットヨーガベーシック 斎藤こず恵                      | 【定員36名】21:00-21:30<br>アクアダンス30<br>細谷香苗                      | 【スタジオビギナーズの設置】<br>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。<br>《参加対象》入会日から1年未満<br>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 |                                       |   |                                                 |                                            |                                                       | 21:35-22:05<br>リキッドヨーガ・ラテン<br>細谷香苗                          |                                                                                                                              |                                  |                                                                 |                             |                                                                            |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                      |                                                                           |                                       |                                                       |                                       | 21:30 |                   |
| 22:00 |                                       |   |                                                 |                                            |                                                       |                                                             |                                                                                                                              |                                  |                                                                 |                             |                                                                            |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                      |                                                                           |                                       |                                                       |                                       |       | 22:00             |
| 22:30 |                                       |   |                                                 |                                            |                                                       |                                                             |                                                                                                                              |                                  |                                                                 |                             |                                                                            |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                      |                                                                           |                                       |                                                       |                                       |       | 22:30             |
| 23:00 | チェックアウトタイム 23 : 00                    |   |                                                 |                                            |                                                       |                                                             |                                                                                                                              |                                  |                                                                 |                             |                                                                            |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                      |                                                                           |                                       | 23:00                                                 |                                       |       |                   |