

## 2025/8 メガロス葛飾

プールエリア フリー遊泳日 POWER groove





 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

Latin Express con Salsa.

			※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	となります	更新日: 2025/8/3	Latin <mark>/Express cor</mark>	- Cuisu				
	月曜日 MONDAY						火曜日 TUESDAY	水曜日 WEDNESDAY					
	3F 7	7イツ <b>ツ</b> B	4F リ・ピュア	プール	3F :	フィッツ	- 4F リ・ピュア	プール	3F 7	フィッツ B	4F リ・ピュア	プール	
0	7.		営業開始 9:00		,,		営業開始 9:00		7.		営業開始 9:00		
)				0				$ ightharpoonup^{\circ}$	【無料登録制】	各クラス定員18	3名		
0	【有料スクール	│ <b>レ</b> ]8/18、25	_ 【予約制 25名】	プ	【予約制 37名】	)-10:40	【定員 12名】	) 1	10:00-10:30 ウォーキングサークル			プ	
)		-10:50 /ール mii	10:20-10:50 ホットヨーガベーシック やすおかともこ	ј. Л.	やさしいピラテ	7-10:40 - イス 高橋里枝	【 <b>有料スクール】</b> 10:20-11:20	ル	畑中実 【無料登録制】	【ベビースクール】 10:15-11:00		Л.	
)	【予約制 28名】		【予約制 25名】	ルエリ	【予約制 28名】	5-11:25	10:20-11:20 REBORNS FIT 畑中実	至	10:45-11:15 健康サークル 畑中実	ベビーミライク	【予約制 25名】 11:00-11:30	ルエリ	
)	11:05-11:50 アドバンスエアロ mii		11:10-11:55	<u>IJ</u>	エンジョイステップ 高橋里枝       【予約制 28名】		/ш-1-ж	<u>IJ</u>	【予約制 37名】		ホットヨーガ ベーシック 西内やよい	<u>リ</u>	
,	【予約制 37名】	17 11 11 11	ホットヨーガリセット 骨盤 やすおかともこ	ア		)-12:25	【予約制 20名】	ア		-12:25	【予約制 25名】 11:45-12:15	7	
		-12:35	【予約制 25名】	休	バーニングステップ 高橋里枝 【予約制 37名】 12:40-13:10		11:55-12:25 しなやかパレエストレッチ 鈴木結花 [予約制 20名] 12:35-13:05 やさしいパレエ 鈴木結花	休止	Group Groove 柳沼里美 「 【予約制 28名】		ホットヨーガ ウエストシェイブ 西内やよい 【予約制 25名】	ア 休 止 中。	
)	MEGADA	DINE IIIII	12:15-13:00 ホットヨーガリセット 肩こり 木村絵美子	中。									
)	【予約制 28名】	12.40	-			t 小田喜桃子	192しいいレエ 却不結化 ※パレエシューズ推奨、または靴下をご用意ください 【予約制 25名】	中。	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		
)		13:10-13:40 エンジョイエアロ 木村淳		<u> </u>	【予約制 37名】※8	3/ <b>5、19</b> 0-14:00	13:20-14:05	<sup>۳</sup> ن ز	【予約制 28名】			ָּיָנ <i></i> (	
	【予約制 37名】 13:55-	13:55-14:25		~8/26~	~8/26~ かさしいピラテ		ハウスダンス 万里	迷	13:30-14:15 バーニングエアロ 平野慶真		13:45-14:30	迷	
	ナニアロハ		歌ってmove 畑中実 -	惑 infinity flo 黒川麻衣		【有料スクール】	【無料登録制】新規サークル生募集中!!	<b></b> 老			- ハウスダンス 万里	<b></b>	
ŀ			【予約制 25名】	※ R/26~ infinity flow infini		8/5、19予定 14:15-15:15 身体の痛み改善スクール	14:30-15:00 健康サークル 畑中実	迷惑をおかけ			【有料スクール】	こ迷惑をおかけ	
)			15:00-15:45	かか		小野洋子		かか			14:40-15:40 ハウスダンススクール	かか	
'			ボディデザインピラティス 村松和美	); [†				); [†			万里		
)				Ĺ				Ľ			[キッズスクール]	Ĺ	
)			-	+				+			16:00-17:00 キッズ	+	
,	アフター	【キッズスクール】 16:30-17:30		大恋	アフター		【キッズスクール】 16:30-17:30	大恋	アフター	F 1. = "	ストリートダンス	大恋	
)	スクール	ミライク【キッズ】	【キッズスクール】 17:00-18:00	変 申	スクール		キッズチアダンス	変 申	スクール	【キッズスクール】 17:00-18:00	【キッズスクール】 17:00-18:00	変申	
		【キッズスクール】	キッズバレエ【ベーシック】				【キッズスクール】 17・20 19・20	L		ミライク 【キッズ】	キッズ ストリートダンス	L	
)		17:30-18:30 ミライク【ジュニア】	【キッズスクール】	訳		【キッズスクール】	- 17:30-18:30 キッズチアダンス	訳		【キッズスクール】 18:00-19:00	【キッズスクール】 18:00-19:00	訳	
)			18:00-19:15 キッズバレエ【アドバンス】			18:00-19:00 ミライクRUN				ミライク 【ジュニア】	キッズ ストリートダンス		
				3				びかい				3,	
-			い =	【予約制 37名】	I	【予約制 25名】	いま		-19:50	【定員 25名】	し、   		
)			ランニングサークル 高橋隆一	みせ	ミライクRUN  【予約制 37名】  19:40-20:10【女性限定】 infinity flow 柳沼里美  【予約制 37名】  20:25-21:10  Group Groove 柳沼里美		19:40-20:10 【中温】ホットヨーガリセット冷えむ(み 齋藤ごず恵 【予約制 25名】 20:25-20:55	なせん。	VOLTBOX 20 山口真人 【予約制 10名】		19:30-20:15 トラディショナルヨーガ 中波美穂	こざいません。	
			20:25-20:55								【定員 25名】	ん	
)							ホットヨーガパワーアドバンス 齋藤こず恵	O			20:30-21:00 パワーヨーガ 中波美穂	0	
-			21:05-21:35 【 <b>有料</b> 】スキルアップパレエ 鈴木結花		【予約制 37名】	Т	-		21:00-21:45 Group Power 山口真人				
)			<b>トライコ</b> ハマル/フノハレエ 野小和1七		21:30-22:15		1		Group Pow	er 山口具人	-		
)					Group Blast 栁沼里美								
)													
)		チェック	フアウトタイム 23:00 ※24時間会員のフ	うを除く		チェック	  アウトタイム 23:00 ※24時間会員のプ	うを除く		チェック	  アウトタイム 23:00 ※24時間会員の方を	を除く	

	木曜日 THURSDAY				土曜日 SATURDAY				日曜日 SUNDAY			
	3F 7	イツツ B	- 4F リ・ピュア	プール	3F :	フィッツ B	- 4F リ・ピュア	プール	3F フィッツ A B	4F リ・ピュア	プール	
	営業開始 9:00			営業開始 9:00				営業開始 9:00				
9:00	【予約制 37名】				【キッズスクール】 8:00-9:00	*			【キッズスクール】 8:00-9:00			9:00
9:30	9:20-		_	<b>~</b>	ミライク【キッズ】	【キッズスクール】 9:00-10:00		ゔ	ミライク【ジュニア】【RUN】		o	9:30
10:00	入門太極國	<b>隆 場</b> 翔	-	J	9:00-10:00 ミライク【キッズ】	キッズ空手		) 	9:00-10:00 ミライク【キッズ】【ジュニア】		<i>)</i>	10:00
10.00	10:05-		【予約制 25名】 10:15-10:45	ル	【キッズスクール】		  -    【予約制 24名】※ <mark>体験枠1枠確保</mark>	بار	【キッズスクール】	【予約制 25名】	ار دار	
10:30	太極拳	<b></b>	トラディショナルヨーガ 手塚沙也花	<del>Ţ</del>	10:00-11:00 ミライク【キッズ】	【ベビースクール】 10:15-11:00 ベビーミライク	10:30-11:00	Ë	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	ルエリ	10:30
11:00	【有料ス	クール]	【予約制 25名】	リア		【定員 20名】 finate glassic	ホットヨーガベーシック 西内やよい 【予約制 25名】	IJ			リア	11:00
11:30	10:50- 太極拳スク	11:50	11:00-11:45 トラディショナルヨーガ 手塚沙也花	休	【キッズスクール】 11:00-12:00	11:20-11:50	11:15-11:45	<i>'</i>	【キッズスクール】 11:00-12:00	11:15-11:45【女性限定】	休	11:30
42.00	XIESTX	7 110733	【予約制 25名】	止	ミライク【キッズ】	【映像】Group Groove 30	ホットヨーガウエストシェイプ 西内やよい	1 <b>不</b> 止	ミライク【ジュニア】	ホットヨーガベーシック 中波美穂	il-	
12:00			12:00-12:45	中	【予約制 25名】	<b>1</b>	【無料登録制】新規サークル生募集中!! 12:10-12:40	苗	【予約制 28名】		中。	12:00
12:30	【予約制 37名】		ボディデザインピラティス 手塚沙也花	<u>'</u> 0		)-12:50 小田喜桃子	12:10-12:40 ウォーキングサークル 高橋隆一	-°	12:25-12:55	【有料スクール】 8/3、17 12:15-13:00	• <b>-</b> *	12:30
13:00	12:35- ZUMBA(45分ク				TODITIA	, man, n	【予約制 25名】		バーニングエアロ 木村淳 【予約制 28名】	スキルアップヨガ 中波美穂		13:00
12.20	【予約制 37名】	<i></i>		<u>还</u>	【予約制 10名】※7	 くタジオビギナーズ	13:00-13:30 パワーヨーガ やすおかともこ	还式	13:10-13:55	【予約制 22名】 13:20-13:50【女性限定】	<u>还</u>	12.20
13:30	13:35-	14.20	-【予約制 25名】 	恋を		)-13:50 20 高橋隆一	【予約制 25名】	恋を	バーニングステップ 木村淳	infinity flow 柳沼里美		13:30
14:00	Salsation		13:40-14:25 トラディショナルヨーガ 木村絵美子	こ迷惑をお	【予約制 10名】	5-14:35	13:50-14:35	送惑をお	     【予約制 10名】※スタジオビギナーズ	【無料登録制】新規サークル生募集中!!	さお	14:00
14:30			- 	か		X 高橋隆一	トラディショナルヨーガ やすおかともこ	が	14:20-14:50	14:10-14:40 サークル 黒川麻衣子	か	14:30
15:00			14:45-15:30	け	【予約制 37名】			ļ <b>t</b>	VOLTBOX 高橋隆一 【予約制 10名】		こ迷惑をおかけ-	15:00
			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	Ļ		)-15:45	【予約制 20名】	Ļ	15:05-15:35 VOLTBOX 高橋隆一	1・3週目(8/3、17)	ل	
15:30			Firm S.	大	Group Fig	ht 高橋隆一	15:30-16:15	大	VOLIBOX 高橋隆       (予約制 37名)	ボディメイク 2・4週目(8/10、24)	大	15:30
16:00			【定員 25名】	大 変 申		【予約制 15名】	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	大 変 申	15:55-16:40	ランニング	大 変 申	16:00
16:30			【映像】Group Centergy 30	申	【キッズスクール】 16:00-17:00	16:10-16:40 Group Blast 高橋隆一	【予約制 25名】	申	Group Blast 黒川麻衣子		申	16:30
17:00	アフター		【定員 25名】	U <del>=</del> □	ミライク【RUN】	口川同門生	- 16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	<b>し</b>	【予約制 37名】		U <del>=</del> □	17:00
17.00	スクール	【キッズスクール】	【映像】Group Fight 30	ご	【予約制 37名】	7	_	ご	17:00-17:45		武	17.00
17:30		17:00-18:00 キッズ空手		ン ざ		)-18:05		ブギ	Group Centergy 黒川麻衣子		ヹ	17:30
18:00		177.23		い	フリースタイルS1	TAGE 松本真実		ざい			い	18:00
18:30		【キッズスクール】 18:00-19:00		こざいません。			18:15-18:45【女性限定】	ませ			<b>」ざいません</b>	18:30
		キッズ空手		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			【中温】ホットヨーガベーシック 手塚沙也花	,			せ	
19:00				$\kappa_{\circ}$			【予約制 25名】 19:05-19:35	$\kappa_{\circ}$			$\kappa_{\circ}$	19:00
19:30	[予約制 28名] [予約制 25名]				ホットヨーガアドバンス 手塚沙也花			カ型ウトカノノ 20 - 00 - W245世界 A 日 c 士士	na/	19:30		
20:00	19:30-20:15 00 バーニングエアロ 萩原由香里		19:40-20:10 ホットヨーガーベーシック 斎藤こず恵				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			20:00		
20:30	【予約制 28名】		[予約制 25名]					・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。				
20.30	20:30-21:15		20:25-20:55 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				※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。			
21:00			[予約制 25名]		【スタジオビギナーズの設置】				・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。			
21:30	30		21:10-21:40 ホットヨーガベーシック 斎藤こず恵	<b>こちらのクラスは、入会日から</b> 《参加対象》入会日から1:			=未満の方がご参加できる限定クラスと =注	なります。	・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。			21:30
22:00	00						<ul><li>満</li><li>方 ⇒ 2025年10月末日までのレッスン分まで参加可能。</li></ul>		<ul> <li>・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。</li> <li>・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</li> </ul>			
					【体験枠確保レッスンの設置】				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ヘ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			
22:30					こちらのクラスは	は、体験者分として	1枠確保させていただきます。	77 (13)	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。			22:30
23:00			チェックアウトタイム 23:00		体験者の参加 	かなかった場合の	参加枠増枠はございません。予めご了	/承ください。				23:00