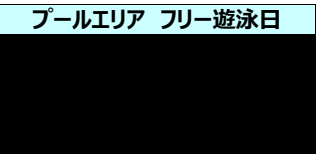




2025/9 メガロス葛飾

※9/15(月)、23(火)は祝日スケジュールとなります



更新日： 2025/8/17



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			現在、プールエリア休止中の為、しばらくお待ちください。	現在、プールエリア休止中の為、しばらくお待ちください。			現在、プールエリア休止中の為、しばらくお待ちください。	現在、プールエリア休止中の為、しばらくお待ちください。	各クラス定員18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	【予約制 25名】	現在、プールエリア休止中の為、しばらくお待ちください。	9:30	
10:00	【有料スクール】9/1、8 10:00-10:50 エアロスクール mii				【予約制 25名】 10:20-10:50 ホットヨーガベーシック やすおかともち	【予約制 37名】 10:10-10:40 やさしいピラティス 高橋里枝								【定員 12名】 10:20-11:20 REBORNS FIT 畑中実	10:00
10:30						【予約制 28名】 10:55-11:25 エンジョイステップ 高橋里枝									10:30
11:00	【予約制 28名】				【予約制 25名】	【予約制 28名】					11:00				
11:30	11:05-11:50 アドバンスエアロ mii				11:10-11:55 ホットヨーガリセット 骨盤 やすおかともち	【予約制 28名】					11:30				
12:00	【予約制 37名】				【予約制 25名】	11:40-12:25 バーニングステップ 高橋里枝				【予約制 20名】 11:55-12:25 しなやかバレエストレッチ 鈴木結花	12:00				
12:30	12:05-12:35 MEGADANZ mii				12:15-13:00 ホットヨーガリセット 肩こり 木村絵美子	【予約制 37名】 12:40-13:10 Group Fight 小田喜桃子				【予約制 20名】 12:35-13:05 やさしいバレエ 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	12:30				
13:00	【予約制 28名】					【予約制 37名】※9/9、30 13:30-14:00 やさしいピラティス 小野洋子				【予約制 25名】 13:20-14:05 ハウスダンス 万里	13:00				
13:30	13:10-13:40 エンジョイエアロ 木村淳										13:30				
14:00	【予約制 37名】				【予約制 25名】 13:50-14:20 歌ってmove 畑中実						14:00				
14:30		アフター スクール			【キッズスクール】 16:30-17:30 ミライク【キッズ】	アフター スクール			【キッズスクール】 16:30-17:30 キッズチアダンス	14:30					
15:00										【予約制 25名】 15:00-15:45 ボディデザインピラティス 村松和美		15:00			
15:30												15:30			
16:00												16:00			
16:30												16:30			
17:00												17:00			
17:30		【キッズスクール】 17:30-18:30 ミライク【ジュニア】			【キッズスクール】 17:00-18:00 キッズバレエ【ベーシック】	【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】	17:30					
18:00												18:00			
18:30					【キッズスクール】 18:00-19:15 キッズバレエ【アドバンス】	【キッズスクール】 18:00-19:00 ミライクRUN				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】	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	19:40-20:10【女性限定】 infinity flow 柳沼里美			19:40-20:10 【中温】ホットヨーガリセット冷えむくみ 齋藤こず恵	20:00					
20:30	【予約制 37名】				【予約制 20名】 20:25-20:55 バレエ～バーレッスン～ 鈴木結花 ※バレエシューズ推奨、または靴下をご用意ください	【予約制 37名】			【予約制 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			20:25-20:55 ホットヨーガパワーアドバンス 齋藤こず恵	21:00					
21:30					21:05-21:35 【有料】スキルアップバレエ 鈴木結花	【予約制 37名】				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】	【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			【キッズスクール】 8:00-9:00 ミライク【ジュニア】 【RUN】 9:00-10:00 ミライク【キッズ】 【ジュニア】		【予約制 25名】	10:10-10:55 ホットヨーガアドバンス 中波美穂		現在、プールエリア休止中の為、しばらくお待ちください。	9:00				
9:30	9:20-9:50 入門太極拳 瑞翔													【キッズスクール】 10:00-11:00 ミライク【キッズ】	【ベビースクール】 10:15-11:00 ベビーミライク	【予約制 24名】※体験枠1枠確保 10:30-11:00 ホットヨーガベーシック 西内やよい	11:15-11:45【女性限定】 ホットヨーガベーシック 中波美穂	9:30
10:00	【予約制 37名】																	【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】
10:30	10:05-10:35 太極拳 瑞翔		【予約制 25名】 10:15-10:45 トラディショナルヨーガ 手塚沙也花	【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】	【定員 20名】 11:20-11:50 【映像】Group Groove 30			【予約制 25名】 11:15-11:45 ホットヨーガウエストシェイプ 西内やよい	12:15-13:00 スキルアップヨガ 中波美穂	10:30								
11:00										【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	【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】	【定員 20名】 11:20-11:50 【映像】Group Groove 30	【予約制 25名】 11:15-11:45 ホットヨーガウエストシェイプ 西内やよい	12:15-13:00 スキルアップヨガ 中波美穂	11:00			
11:30	【有料スクール】 10:50-11:50 太極拳スクール 瑞翔		【予約制 25名】 12:00-12:45 ボディデザインピラティス 手塚沙也花	【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】	【定員 20名】 11:20-11:50 【映像】Group Groove 30			【予約制 25名】 11:15-11:45 ホットヨーガウエストシェイプ 西内やよい	12:15-13:00 スキルアップヨガ 中波美穂						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	【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】			【定員 20名】 11:20-11:50 【映像】Group Groove 30	【予約制 25名】 11:15-11:45 ホットヨーガウエストシェイプ 西内やよい	12:15-13:00 スキルアップヨガ 中波美穂	12:00					
12:30	【予約制 37名】		【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	【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】	【定員 20名】 11:20-11:50 【映像】Group Groove 30			【予約制 25名】 11:15-11:45 ホットヨーガウエストシェイプ 西内やよい	12:15-13:00 スキルアップヨガ 中波美穂				12:30					
13:00	12:35-13:20 ZUMBA(45分クラス) 千葉英子					【予約制 25名】 13:40-14:25 トラディショナルヨーガ 木村絵美子	【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】			【定員 20名】 11:20-11:50 【映像】Group Groove 30	【予約制 25名】 11:15-11:45 ホットヨーガウエストシェイプ 西内やよい	12:15-13:00 スキルアップヨガ 中波美穂	13:00					
13:30	【予約制 37名】		【予約制 25名】 13:40-14:25 トラディショナルヨーガ 木村絵美子	【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】	【定員 20名】 11:20-11:50 【映像】Group Groove 30			【予約制 25名】 11:15-11:45 ホットヨーガウエストシェイプ 西内やよい	12:15-13:00 スキルアップヨガ 中波美穂				13:30					
14:00	13:35-14:20 Salsation 千葉英子					【予約制 25名】 13:40-14:25 トラディショナルヨーガ 木村絵美子	【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】			【定員 20名】 11:20-11:50 【映像】Group Groove 30	【予約制 25名】 11:15-11:45 ホットヨーガウエストシェイプ 西内やよい	12:15-13:00 スキルアップヨガ 中波美穂	14:00					
14:30			【予約制 25名】 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	【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】	【定員 20名】 11:20-11:50 【映像】Group Groove 30			【予約制 25名】 11:15-11:45 ホットヨーガウエストシェイプ 西内やよい	12:15-13:00 スキルアップヨガ 中波美穂				14:30					
15:00	アフター スクール					【予約制 25名】 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	【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】			【定員 20名】 11:20-11:50 【映像】Group Groove 30	【予約制 25名】 11:15-11:45 ホットヨーガウエストシェイプ 西内やよい	12:15-13:00 スキルアップヨガ 中波美穂	15:00					
15:30			【予約制 25名】 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	【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】	【定員 20名】 11:20-11:50 【映像】Group Groove 30			【予約制 25名】 11:15-11:45 ホットヨーガウエストシェイプ 西内やよい	12:15-13:00 スキルアップヨガ 中波美穂				15:30					
16:00						【予約制 25名】 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	【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】			【定員 20名】 11:20-11:50 【映像】Group Groove 30	【予約制 25名】 11:15-11:45 ホットヨーガウエストシェイプ 西内やよい	12:15-13:00 スキルアップヨガ 中波美穂	16:00					
16:30			【予約制 25名】 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	【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】	【定員 20名】 11:20-11:50 【映像】Group Groove 30			【予約制 25名】 11:15-11:45 ホットヨーガウエストシェイプ 西内やよい	12:15-13:00 スキルアップヨガ 中波美穂				16:30					
17:00						【予約制 25名】 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	【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】			【定員 20名】 11:20-11:50 【映像】Group Groove 30	【予約制 25名】 11:15-11:45 ホットヨーガウエストシェイプ 西内やよい	12:15-13:00 スキルアップヨガ 中波美穂	17:00					
17:30	【予約制 25名】 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	【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】	【定員 20名】 11:20-11:50 【映像】Group Groove 30	【予約制 25名】 11:15-11:45 ホットヨーガウエストシェイプ 西内やよい	12:15-13:00 スキルアップヨガ 中波美穂			17:30										
18:00						【予約制 25名】 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	【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】	【定員 20名】 11:20-11:50 【映像】Group Groove 30	【予約制 25名】 11:15-11:45 ホットヨーガウエストシェイプ 西内やよい	12:15-13:00 スキルアップヨガ 中波美穂	18:00							
18:30	【予約制 25名】 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	【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】	【定員 20名】 11:20-11:50 【映像】Group Groove 30	【予約制 25名】 11:15-11:45 ホットヨーガウエストシェイプ 西内やよい	12:15-13:00 スキルアップヨガ 中波美穂						18:30							
19:00						【予約制 25名】 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	【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】	【定員 20名】 11:20-11:50 【映像】Group Groove 30	【予約制 25名】 11:15-11:45 ホットヨーガウエストシェイプ 西内やよい	12:15-13:00 スキルアップヨガ 中波美穂	19:00							
19:30	【予約制 25名】 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	【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】	【定員 20名】 11:20-11:50 【映像】Group Groove 30	【予約制 25名】 11:15-11:45 ホットヨーガウエストシェイプ 西内やよい	12:15-13:00 スキルアップヨガ 中波美穂						19:30							
20:00						【予約制 25名】 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	【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】	【定員 20名】 11:20-11:50 【映像】Group Groove 30	【予約制 25名】 11:15-11:45 ホットヨーガウエストシェイプ 西内やよい	12:15-13:00 スキルアップヨガ 中波美穂	20:00							
20:30	【予約制 25名】 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	【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】	【定員 20名】 11:20-11:50 【映像】Group Groove 30	【予約制 25名】 11:15-11:45 ホットヨーガウエストシェイプ 西内やよい	12:15-13:00 スキルアップヨガ 中波美穂						20:30							
21:00						【予約制 25名】 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	【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】	【定員 20名】 11:20-11:50 【映像】Group Groove 30	【予約制 25名】 11:15-11:45 ホットヨーガウエストシェイプ 西内やよい	12:15-13:00 スキルアップヨガ 中波美穂	21:00							
21:30	【予約制 25名】 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	【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】	【定員 20名】 11:20-11:50 【映像】Group Groove 30	【予約制 25名】 11:15-11:45 ホットヨーガウエストシェイプ 西内やよい	12:15-13:00 スキルアップヨガ 中波美穂						21:30							
22:00						【予約制 25名】 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	【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】	【定員 20名】 11:20-11:50 【映像】Group Groove 30	【予約制 25名】 11:15-11:45 ホットヨーガウエストシェイプ 西内やよい	12:15-13:00 スキルアップヨガ 中波美穂	22:00							
22:30	【予約制 25名】 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	【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】	【定員 20名】 11:20-11:50 【映像】Group Groove 30	【予約制 25名】 11:15-11:45 ホットヨーガウエストシェイプ 西内やよい	12:15-13:00 スキルアップヨガ 中波美穂						22:30							
23:00						【予約制 25名】 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	【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】	【定員 20名】 11:20-11:50 【映像】Group Groove 30	【予約制 25名】 11:15-11:45 ホットヨーガウエストシェイプ 西内やよい	12:15-13:00 スキルアップヨガ 中波美穂	23:00							