



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

プールエリア フリー遊泳日	
9/10(水)、29(月)、30(火)	
更新日：	2025/8/3



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					
	営業開始 9：00				営業開始 9：00				営業開始 9：00						
9:00				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。				9:00			
9:30													9:30		
10:00	【有料スクール】9/8、15 10:00-10:50 エアロスクール mii		【予約制 25名】		【予約制 37名】		【定員 12名】		【有料スクール】 10:20-11:20 REBORNS FIT 畑中実	【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】	9:00		
10:30			10:20-10:50 ホットヨーガベーシック やすおかともこ		10:10-10:40 やさしいピラティス 高橋里枝									10:00-10:30 ウォーキングサークル 畑中実	9:30
11:00	【予約制 28名】		【予約制 25名】		【予約制 28名】					【無料登録制】 10:45-11:15 健康サークル 畑中実		【予約制 25名】	10:00		
11:30	11:05-11:50 アドバンスエアロ mii		11:10-11:55 ホットヨーガリセット 骨盤 やすおかともこ		10:55-11:25 エンジョイステップ 高橋里枝							11:00			
12:00	【予約制 37名】		【予約制 25名】		【予約制 28名】							【予約制 25名】	11:30		
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		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		【予約制 37名】	【予約制 37名】	11:40-12:25 Group Groove 柳沼里美	11:45-12:15 ホットヨーガ ウエストシェイプ 西内やよい	12:00		
13:00	【予約制 28名】				【予約制 37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		12:40-13:10 Group Fight 小田喜桃子	【予約制 28名】	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	12:30		
13:30	13:10-13:40 エンジョイエアロ 木村淳		【予約制 25名】		【予約制 37名】※9/9、30		13:20-14:05 ハウスダンス 万里		【予約制 25名】	【予約制 28名】	13:30-14:15 バーニングエアロ 平野慶真	13:45-14:30 ハウスダンス 万里	13:00		
14:00	【予約制 37名】		13:50-14:20 歌ってmove 畑中実		13:30-14:00 やさしいピラティス 小野洋子								13:30		
14:30													14:00		
15:00	アフター スクール		【予約制 25名】		アフター スクール	【有料スクール】 9/9、30予定 14:15-15:15 身体の痛み改善スクール 小野洋子	【無料登録制】新規サークル生募集中！！ 14:30-15:00 健康サークル 畑中実			アフター スクール		【有料スクール】 14:40-15:40 ハウスダンススクール 万里	15:00		
15:30			15:00-15:45 ボディデザインピラティス 村松和美												15:30
16:00															16:00
16:30															16:30
17:00		【キッズスクール】 16:30-17:30 ミライク【キッズ】													17:00
17:30			【キッズスクール】 17:00-18:00 キッズバレエ【ベーシック】												17:30
18:00		【キッズスクール】 17:30-18:30 ミライク【ジュニア】													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】	【予約制 10名】※スタジオビギナーズ
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		19:30-19:50 VOLTBOX 20 山口真人		19:30-20:15 トラディショナルヨーガ 中波美穂		20:00		
20:30	【予約制 37名】		【予約制 20名】 20:25-20:55 バレエ～パーレッスン～ 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】		20:05-20:35 VOLTBOX 山口真人	【定員 25名】			20:30		
21:00	20:30-21:15 Group Fight 高橋隆一				20:25-21:10 Group Groove 柳沼里美		20:25-20:55 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 パワーヨーガ 中波美穂		21:00		
21:30			21:05-21:35 【有料】スキルアップバレエ 鈴木結花		【予約制 37名】				21:00-21:45 Group Power 山口真人				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・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				
	営業開始 9：00				営業開始 9：00				営業開始 9：00				8:30	
9:00				現在、プールエリア休止中の為、しばらくお待ちください。	【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		現在、プールエリア休止中の為、しばらくお待ちください。	【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】		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			【予約制 25名】	10:10-10:55 ホットヨーガアドバンス 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		【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 11:15-11:45【女性限定】 ホットヨーガベーシック 中波美穂	10:30							
11:00							【キッズスクール】 11:00-12:00 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 11:15-11:45【女性限定】 ホットヨーガベーシック 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		【キッズスクール】 11:00-12:00 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 11:15-11:45【女性限定】 ホットヨーガベーシック 中波美穂						11:30		
12:00							【キッズスクール】 11:00-12:00 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 11:15-11:45【女性限定】 ホットヨーガベーシック 中波美穂		12:00		
12:30	【予約制 37名】		【キッズスクール】 11:00-12:00 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 11:15-11:45【女性限定】 ホットヨーガベーシック 中波美穂						12:30		
13:00	12:35-13:20 ZUMBA(45分クラス) 千葉英子						【キッズスクール】 11:00-12:00 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 11:15-11:45【女性限定】 ホットヨーガベーシック 中波美穂		13:00		
13:30	【予約制 37名】		【キッズスクール】 11:00-12:00 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 11:15-11:45【女性限定】 ホットヨーガベーシック 中波美穂						13:30		
14:00	13:35-14:20 Salsation 千葉英子						【キッズスクール】 11:00-12:00 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 11:15-11:45【女性限定】 ホットヨーガベーシック 中波美穂		14:00		
14:30			【キッズスクール】 11:00-12:00 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 11:15-11:45【女性限定】 ホットヨーガベーシック 中波美穂						14:30		
15:00	【予約制 37名】						【キッズスクール】 11:00-12:00 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 11:15-11:45【女性限定】 ホットヨーガベーシック 中波美穂		15:00		
15:30	12:35-13:20 ZUMBA(45分クラス) 千葉英子		【キッズスクール】 11:00-12:00 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 11:15-11:45【女性限定】 ホットヨーガベーシック 中波美穂						15:30		
16:00	【予約制 37名】						【キッズスクール】 11:00-12:00 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 11:15-11:45【女性限定】 ホットヨーガベーシック 中波美穂		16:00		
16:30	13:35-14:20 Salsation 千葉英子		【キッズスクール】 11:00-12:00 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 11:15-11:45【女性限定】 ホットヨーガベーシック 中波美穂						16:30		
17:00							【キッズスクール】 11:00-12:00 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 11:15-11:45【女性限定】 ホットヨーガベーシック 中波美穂		17:00		
17:30	【予約制 37名】		【キッズスクール】 11:00-12:00 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 11:15-11:45【女性限定】 ホットヨーガベーシック 中波美穂						17:30		
18:00	12:35-13:20 ZUMBA(45分クラス) 千葉英子						【キッズスクール】 11:00-12:00 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 11:15-11:45【女性限定】 ホットヨーガベーシック 中波美穂		18:00		
18:30	【予約制 37名】		【キッズスクール】 11:00-12:00 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 11:15-11:45【女性限定】 ホットヨーガベーシック 中波美穂						18:30		
19:00	13:35-14:20 Salsation 千葉英子						【キッズスクール】 11:00-12:00 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 11:15-11:45【女性限定】 ホットヨーガベーシック 中波美穂		19:00		
19:30			【キッズスクール】 11:00-12:00 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 11:15-11:45【女性限定】 ホットヨーガベーシック 中波美穂						19:30		
20:00	【予約制 37名】						【キッズスクール】 11:00-12:00 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 11:15-11:45【女性限定】 ホットヨーガベーシック 中波美穂		20:00		
20:30	12:35-13:20 ZUMBA(45分クラス) 千葉英子		【キッズスクール】 11:00-12:00 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 11:15-11:45【女性限定】 ホットヨーガベーシック 中波美穂						20:30		
21:00	【予約制 37名】						【キッズスクール】 11:00-12:00 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 11:15-11:45【女性限定】 ホットヨーガベーシック 中波美穂		21:00		
21:30	13:35-14:20 Salsation 千葉英子		【キッズスクール】 11:00-12:00 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 11:15-11:45【女性限定】 ホットヨーガベーシック 中波美穂						21:30		
22:00							【キッズスクール】 11:00-12:00 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 11:15-11:45【女性限定】 ホットヨーガベーシック 中波美穂		22:00		
22:30	【予約制 37名】		【キッズスクール】 11:00-12:00 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 11:15-11:45【女性限定】 ホットヨーガベーシック 中波美穂						22:30		
23:00	14:35-15:20 Salsation 千葉英子						【キッズスクール】 11:00-12:00 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 11:15-11:45【女性限定】 ホットヨーガベーシック 中波美穂		23:00		