



2025/9 メガロス葛飾

※9/15～アクアプログラムスケジュール

※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
9/29(月)、30(火)
更新日： 2025/9/11



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※9/15～	3F フィッツ		4F リ・ピュア	プール※9/15～	3F フィッツ		4F リ・ピュア	プール※9/15～	
	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													9:30
10:00													10:00
10:30	【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】 10:20-10:50 ホットヨーガベーシック やすおかともこ	【有料スクール】 【定員12名】10：00-11：00 REBORNS SWIM キャスト	【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】	10:00-10:20 マインドフルネスAQUA 野尻三友紀	【無料登録制】 10:00-10:30 ウォーキングサークル 畑中実	【ベビースクール】 10:15-11:00 ベビーミライク	【有料制】 10:00-11:00 スイムスクール(スタート) 小田喜桃子		10:30	
11:00	【予約制 28名】		【予約制 25名】		【予約制 28名】	10:20-11:20 REBORNS FIT 畑中実	【定員 36名】10:30-11:00 スマイルアクアダンス30 木部二望子	【無料登録制】 10:45-11:15 健康サークル 畑中実			【予約制 25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 やすおかともこ		【有料予約制】 11:00-12:00 SEICA キャスト	10:55-11:25 エンジョイステップ 高橋里枝		11:05-11:25 フィンスイム			11:00-11:30 ホットヨーガ ベーシック 西内やよい	【定員 36名】11:05-11:35 アクアダンス30 宮村星美	11:30
12:00	【予約制 37名】		【予約制 25名】	【有料制】 12:00-13:00 スイムスクール 【初中級】 木部 【中上級】 中村	【予約制 28名】	【予約制 20名】		11:40-12:25 Group Groove 柳沼里美	【予約制 25名】	11:45-12:15 ホットヨーガ ウエストシェイプ 西内やよい	【定員 36名】11:40-12:10 T-Crush30 宮村星美	12:00	
12:30	12:05-12:35 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 37名】	【予約制 20名】	12:00-12:30 パーソナルレッスン 宮村・平田		【予約制 25名】		12:30	
13:00	【予約制 28名】				12:40-13:10 Group Fight 小田喜桃子	【予約制 37名】	【予約制 25名】	【有料制】 12:30-13:30 スイムスクール 【中級】 宮村 【上級】 平田	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	【有料制】 12:30-13:30 スイムスクール 【初級】 平田 【上級】 田中	13:00	
13:30	13:10-13:40 エンジョイエアロ 木村淳			【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	13:20-14:05 ハウスダンス 万里	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			13:30	
14:00	【予約制 37名】		13:50-14:20 歌ってmove 畑中実	～9/2、16～ infinity flow 黒川麻衣子		【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					14:00	
14:30			【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							14:30	
15:00	アフター スクール											15:00	
15:30												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】	17:00-18:30 選手コース								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												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】	19:30-19:50 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	【有料制】 19:30-20:30 スイムスクール 【初中級】中村・瀧谷	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 infinity flow 柳沼里美	【中温】ホットヨーガリセット冷えむくみ 齋藤こず恵		20:05-20:35 VOLTBOX 山口真人	20:30-21:00 パワーヨーガ 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～バレレッスン～ 鈴木結花 ※バレエシューズ推奨、または靴下をご用意ください		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					20:30		
21:00	20:30-21:15 Group Fight 高橋隆一		21:05-21:35 【有料】スキルアップバレエ 鈴木結花		【予約制 37名】		【有料制】 21:00-22:00 マスターズサークル	21:00-21:45 Group Power 山口真人		平泳ぎ・バタフライ（入門） 21:05-21:25	21:00		
21:30					21:30-22:15 Group Blast 柳沼里美						21:30		
22:00											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※9/15～	3F フィッツ		4F リ・ビュア	プール※9/15～	3F フィッツ		4F リ・ビュア	プール※9/15～								
	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】【ジュニア】				【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】				9:00							
9:30	9:20-9:50 入門太極拳 瑞翔				9:30-9:50 マインドフルネスAQUA 小田喜桃子				9:00-10:00 キッズ空手						9:30					
10:00	【予約制 37名】				【定員36名】10:00-10:30 アクアダンス30 小田喜桃子								10:00-10:30 パーソナルレッスン 宮村		※9月限定 10:00-10:20 平泳ぎ・バタフライ（入門）	10:00				
10:30	10:05-10:35 太極拳 瑞翔				10:15-10:45 トラディショナルヨーガ 手塚沙也花				【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		10:10-10:55 ホットヨーガアドバンス 中波美穂	※9月限定 10:30-10:50 クロール・背泳ぎ（応用）	10:30			
11:00	【有料スクール】 10:50-11:50 太極拳スクール 瑞翔		【予約制 25名】			【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】	11:00-11:20 クロール・背泳ぎ（入門）	【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【ジュニア】	【予約制 24名】※体験枠1枠確保	11:15-11:45【女性限定】 ホットヨーガベージック 中波美穂	11:00							
11:30			11:00-11:45 トラディショナルヨーガ 手塚沙也花						11:30-11:50 平泳ぎ・バタフライ（応用）					11:30						
12:00			【予約制 25名】								【予約制 24名】※体験枠1枠確保	11:15-11:45【女性限定】 ホットヨーガベージック 中波美穂	12:00							
12:30	【予約制 37名】		12:00-12:45 ボディデザインピラティス 手塚沙也花										【予約制 25名】	12:10-12:40 ウォーキングサークル 高橋隆一	※9月限定 12:00-12:20 フィンスイム	12:00				
13:00	12:35-13:20 ZUMBA(45分クラス) 千葉英子												12:20-12:50 TOBIPPA 小田喜桃子	【予約制 25名】	13:00-13:20 フィンスイム	12:25-12:55 バーニングエアロ 木村淳	【有料スクール】 9/7、21 12:15-13:00 スキルアップヨガ 中波美穂	12:30		
13:30	【予約制 37名】												12:30-13:00 パーソナルレッスン 藤川/小田喜	13:00-13:30 パワーヨーガ やすおかともこ		※9月限定		13:10-13:55 バーニングステップ 木村淳	13:00	
14:00	13:35-14:20 Salsation 千葉英子		【予約制 25名】			【予約制 10名】※スタジオビギナーズ 13:30-13:50 VOLTBOX 20 與那覇樹	【予約制 25名】	13:20-13:50【女性限定】 infinity flow 柳沼里美	【予約制 22名】	14:00										
14:30			13:40-14:25 トラディショナルヨーガ 木村絵美子				14:05-14:35 アクアダンス45 福井朱				13:50-14:35 トラディショナルヨーガ やすおかともこ	14:20-14:50 VOLTBOX 高橋隆一	14:30							
15:00	アフター スクール		【予約制 25名】				【予約制 37名】			17:00-18:30 選手コース	15:05-15:35 VOLTBOX 高橋隆一	1・3週目(9/7、21) ボディメイク 2・4週目(9/14、28) ランニング	15:00							
15:30			14:45-15:30 背骨コンディショニング 加藤智枝 ※タオルをご用意ください				15:00-15:45 Group Fight 高橋隆一						【予約制 20名】	15:30-16:15 バレエ〜バレレッスン〜 鈴木結花 ※バレエシューズ推奨、または靴下をご用意ください	15:55-16:40 Group Blast 黒川麻衣子	15:30				
16:00			【定員 25名】				16:00-16:30 【映像】Group Centergy 30						【キッズスクール】 16:00-17:00 ミライク【RUN】	【予約制 15名】 16:10-16:40 Group Blast 高橋隆一	16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	16:30				
16:30			【定員 25名】				16:45-17:15 【映像】Group Fight 30						17:00-21:00 選手コース	【予約制 37名】	17:20-18:05 フリースタイルSTAGE 松本真実					
17:00	【キッズスクール】 17:00-18:00 キッズ空手									【有料登録制】 17:05-18:05 マスターズサークル	17:00									
17:30	【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ空手										【予約制 25名】	19:40-20:10 ホットヨーガベージック 斎藤こず恵								
18:00											20:25-20:55 ホットヨーガパワーアドバンス 斎藤こず恵	【定員 25名】	21:10-21:40 ホットヨーガベージック 斎藤こず恵	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	21:00					
18:30			【予約制 25名】										21:30							
19:00	【予約制 28名】		19:30-20:15 バーニングエアロ 萩原由香里										21:00-21:30 アクアダンス30 細谷香苗	【スタジオビギナーズの設置】 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。 《参加対象》入会日から1年未満 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。	【体験枠確保レッスンの設置】 こちらのクラスは、体験者分として1枠確保させていただきます。 体験者の参加が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。	22:00				
19:30	20:30-21:15 バーニングステップ 萩原由香里		21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗										22:30							
20:00	22:30																			
20:30	23:00																			
21:00	23:30																			
21:30	23:00																			
22:00	23:30																			
22:30	23:00																			
23:00	23:30																			