



【暫定版】2025/10 メガロス葛飾

プールエリア フリー遊泳日
10/20(月)・29日(水)30日(木)

更新日： 2025/10/3



■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	

※10/13(月)は祝日スケジュールとなります ※スケジュールは変更となる場合がございます

	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													9:30									
10:00													10:00									
10:30	【有料スクール】※10/20、27実施予定 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 やすおかとともこ	【有料スクール】 【定員12名】10：00-11：00 REBORNS SWIM 中村/木部	【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】 【有料スクール】 10:20-11:20 REBORNS FIT 畑中実	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	【予約制 25名】 11:00-11:30 ホットヨーガ ベーシック 西内やよい	【有料制】 10:00-11:00 スイムスクール(スタート) 小田喜桃子	10:00										
11:00	【予約制 28名】		【予約制 25名】		【予約制 28名】 10:55-11:25 エンジョイステップ 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	【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				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 やすおかとともこ		【有料予約制】 11:00-12:00 SEICA 中村		【予約制 28名】 11:40-12:25 バーニングステップ 高橋里枝					11:05-11:25 フィンスイム	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	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 パーソナルレッスン 宮村・平田	11:40-12:10 エンジョイエアロ 平野慶真	【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】11:05-11:35 アクアダンス30 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		【予約制 37名】 12:40-13:10 Group Fight 小田喜桃子	【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	【有料制】 12:30-13:30 スイムスクール 【中級】 宮村 【上級】 平田	12:25-13:10 バーニングエアロ 平野慶真	【予約制 25名】 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	12:30										
13:00	【予約制 28名】					【予約制 37名】※10/14、28	12:40-13:10 Group Fight 小田喜桃子		【予約制 25名】	【予約制 37名】		13:35-14:20 Group Groove 柳沼里美	13:40-14:30 ホットヨーガリセット 腰痛 木村絵美子	平泳ぎ・バタフライ (応用) 13:30-14:00 宇都木	13:00							
13:30	13:10-13:40 エンジョイエアロ 木村淳			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						13:45-14:30 ハウスダンス 万里		パーソナルレッスン 14:00-14:30 宇都木	13:30						
14:00	【予約制 37名】		13:50-14:20 歌ってmove 畑中実	～10/7、21～ infinity flow 黒川麻衣子											14:00							
14:30					【有料スクール】 10/14、28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】 14:30-15:00 健康サークル 畑中実	【キッズスクール】 16:00-17:00 キッズ ストリートダンス	【有料スクール】 14:40-15:40 ハウスダンススクール 万里	【キッズスクール】 17:00-18:00 ミライク【キッズ】	【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ ストリートダンス	14:30										
15:00	アフター スクール		【予約制 25名】			17:00-18:30 選手コース	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	17:00-21:00 選手コース	【キッズスクール】 17:00-18:00 ミライク 【キッズ】	【キッズスクール】 18:00-19:00 ミライク 【ジュニア】	18:00-21:00 選手コース	15:00					
15:30			15:00-15:45 ボディデザインピラティス 村松和美	【キッズスクール】 18:00-19:00 ミライクRUN													【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】 17:00-18:00 キッズ ストリートダンス	【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ ストリートダンス	15:30		
16:00					【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】 17:00-18:00 キッズ ストリートダンス	【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ ストリートダンス	16:00												
16:30										【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】 17:00-18:00 キッズ ストリートダンス									【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ ストリートダンス	16:30	
17:00			【キッズスクール】 16:30-17:30 ミライク【キッズ】																		【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】 17:00-18:00 キッズ ストリートダンス
17:30		【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】 17:00-18:00 キッズ ストリートダンス			【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ ストリートダンス	17:30															
18:00	【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】 17:00-18:00 キッズ ストリートダンス					【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ ストリートダンス	18:00									
18:30					【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】 17:00-18:00 キッズ ストリートダンス	【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ ストリートダンス				18:30									
19:00										【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】 17:00-18:00 キッズ ストリートダンス		【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ ストリートダンス	19:00								
19:30	【予約制 37名】													【無料登録制】	【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】 17:00-18:00 キッズ ストリートダンス	【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ ストリートダンス	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	【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】 17:00-18:00 キッズ ストリートダンス								【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ ストリートダンス				20:00				
20:30	【予約制 37名】	【予約制 20名】 20:25-20:55 バレエ～パーレッション～ 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		【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】 17:00-18:00 キッズ ストリートダンス					【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ ストリートダンス						20:30				
21:00	20:30-21:15 Group Fight 高橋隆一	20:25-21:10 Group Groove 柳沼里美			【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】 17:00-18:00 キッズ ストリートダンス	【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ ストリートダンス									21:00				
21:30		【予約制 37名】								【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】 17:00-18:00 キッズ ストリートダンス		【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ ストリートダンス					21:30				
22:00		21:30-22:15 Group Blast 柳沼里美													【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】 17:00-18:00 キッズ ストリートダンス	【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ ストリートダンス	22:00				
22:30			【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】 17:00-18:00 キッズ ストリートダンス								【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ ストリートダンス				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 <i>THURSDAY</i>			土曜日 <i>SATURDAY</i>					日曜日 <i>SUNDAY</i>																																																																																			
	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	【予約制 37名】 9:20-9:50 入門太極拳 瑞翔					【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】				9:00																																																																															
9:30																		9:30																																																																										
10:00													【予約制 37名】	【予約制 25名】 10:05-10:35 太極拳 瑞翔	9:30-9:50 マインドフルネスAQUA 小田喜桃子	【定員36名】10:00-10:30 アクアダンス30 小田喜桃子	【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	10:00-10:30 パーソナルレッスン 宮村			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	10:35-10:55 すっきり肩・腰・膝	11:00-11:00 ミライク【キッズ】	10:15-11:00 ベビーミライク	10:30-11:00 ホットヨーガベーシック 西内やよい	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	平泳ぎ・バタフライ（入門） 10:30-10:50	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 平泳ぎ・バタフライ（応用） 11:00～11:20	【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】 ホットヨーガベーシック 中波美穂	11:00-11:20 クロール・背泳ぎ（応用） 11:00～11:20	11:00																																																																																
11:30		11:00-11:45 トラディショナルヨーガ 手塚沙也花					11:15-11:45 ホットヨーガウエストシェイプ 西内やよい	11:30-11:50 フィンスイム 11:30-11:50				11:30																																																																																
12:00		【予約制 25名】										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	12:30-13:00 パーソナルレッスン 小田喜/相馬	【予約制 25名】	12:20-12:50 TOBIPPA 小田喜桃子	【予約制 25名】	12:10-12:40 ウォーキングサークル 高橋隆一		【予約制 28名】	【有料スクール】 10/5、19 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】					13:00-13:30 パワーヨーガ やすおかともし		【予約制 25名】			12:25-12:55 バーニングエアロ 木村淳	13:00																																																																															
13:30	【予約制 37名】	13:10-13:55 トラディショナルヨーガ 木村絵美子		【有料制】 13:00-14:00 スイムスクール 【中上級】相馬	【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】		13:10-13:55 バーニングステップ 木村淳			13:20-13:50【女性限定】 infinity flow 柳沼里美	13:30																																																																															
14:00	13:35-14:20 Salsation 千葉英子	【予約制 25名】	【定員36名】14:05-14:50 アクアダンス45 福井朱	【予約制 10名】	14:05-14:35 VOLTBOX 與那覇樹	13:50-14:35 トラディショナルヨーガ やすおかともし	17:30-19:30 選手コース ※選手コースの試合の日程に関しては 別途プールに掲示いたします。	【予約制 10名】※スタジオビギナーズ 14:20-14:50 VOLTBOX 高橋隆一	【予約制 28名】	【無料登録制】 14:10-14:40 ボディメイクサークル 黒川麻衣子	14:00-14:30 キッズパーソナルレッスン	14:00																																																																																
14:30	アフター スクール	14:10-14:55 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			【予約制 37名】	15:00-15:45 Group Fight 高橋隆一		【予約制 20名】	15:05-15:35 VOLTBOX 高橋隆一			14:25-12:55 バーニングエアロ 木村淳	14:30																																																																															
15:00		【キッズスクール】 17:00-18:00 キッズ空手		【定員 25名】 16:00-16:30 【映像】Group Centergy 30 【定員 25名】 16:45-17:15 【映像】Group Fight 30		15:00-15:45 Group Fight 高橋隆一		15:30-16:15 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 15名】 16:10-16:55 Group Blast 高橋隆一			【予約制 10名】	15:55-16:40 Group Blast 黒川麻衣子	【有料制】 15:30-16:30 スイムスクール 【初級】藤川 【上級】中村		15:00																																																																												
15:30			【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ空手				【定員 25名】 16:00-16:30 【映像】Group Centergy 30 【定員 25名】 16:45-17:15 【映像】Group Fight 30				15:00-15:45 Group Fight 高橋隆一					15:30-16:15 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 15名】 16:10-16:55 Group Blast 高橋隆一	【予約制 25名】	17:00-17:45 Group Centergy 黒川麻衣子	【有料登録制】 17:05-18:05 マスターズサークル		15:30																																																																						
16:00																						【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ空手	【定員 25名】 16:00-16:30 【映像】Group Centergy 30 【定員 25名】 16:45-17:15 【映像】Group Fight 30		15:00-15:45 Group Fight 高橋隆一	15:30-16:15 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 15名】 16:10-16:55 Group Blast 高橋隆一	【予約制 25名】	17:00-17:45 Group Centergy 黒川麻衣子	【有料登録制】 17:05-18:05 マスターズサークル		16:00																																																												
16:30																																【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ空手	【定員 25名】 16:00-16:30 【映像】Group Centergy 30 【定員 25名】 16:45-17:15 【映像】Group Fight 30		15:00-15:45 Group Fight 高橋隆一	15:30-16:15 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 15名】 16:10-16:55 Group Blast 高橋隆一	【予約制 25名】	17:00-17:45 Group Centergy 黒川麻衣子	【有料登録制】 17:05-18:05 マスターズサークル		16:30																																																		
17:00																																										【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ空手	【定員 25名】 16:00-16:30 【映像】Group Centergy 30 【定員 25名】 16:45-17:15 【映像】Group Fight 30		15:00-15:45 Group Fight 高橋隆一	15:30-16:15 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 15名】 16:10-16:55 Group Blast 高橋隆一	【予約制 25名】	17:00-17:45 Group Centergy 黒川麻衣子	【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	【定員 25名】 16:00-16:30 【映像】Group Centergy 30 【定員 25名】 16:45-17:15 【映像】Group Fight 30		15:00-15:45 Group Fight 高橋隆一	15:30-16:15 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 15名】 16:10-16:55 Group Blast 高橋隆一	【予約制 25名】	17:00-17:45 Group Centergy 黒川麻衣子	【有料登録制】 17:05-18:05 マスターズサークル		17:30																														
18:00																																																														【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ空手	【定員 25名】 16:00-16:30 【映像】Group Centergy 30 【定員 25名】 16:45-17:15 【映像】Group Fight 30		15:00-15:45 Group Fight 高橋隆一	15:30-16:15 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 15名】 16:10-16:55 Group Blast 高橋隆一	【予約制 25名】	17:00-17:45 Group Centergy 黒川麻衣子	【有料登録制】 17:05-18:05 マスターズサークル		18:00																				
18:30																																																																								【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ空手	【定員 25名】 16:00-16:30 【映像】Group Centergy 30 【定員 25名】 16:45-17:15 【映像】Group Fight 30		15:00-15:45 Group Fight 高橋隆一	15:30-16:15 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 15名】 16:10-16:55 Group Blast 高橋隆一	【予約制 25名】	17:00-17:45 Group Centergy 黒川麻衣子	【有料登録制】 17:05-18:05 マスターズサークル		18:30										
19:00																																																																																		【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ空手	【定員 25名】 16:00-16:30 【映像】Group Centergy 30 【定員 25名】 16:45-17:15 【映像】Group Fight 30		15:00-15:45 Group Fight 高橋隆一	15:30-16:15 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 15名】 16:10-16:55 Group Blast 高橋隆一	【予約制 25名】	17:00-17:45 Group Centergy 黒川麻衣子	【有料登録制】 17:05-18:05 マスターズサークル		19:00
19:30	【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ空手																																																																																											【定員 25名】 16:00-16:30 【映像】Group Centergy 30 【定員 25名】 16:45-17:15 【映像】Group Fight 30
20:00		19:30-20:15 バーニングエアロ 萩原由香里		【予約制 25名】	19:40-20:10 ホットヨーガベーシック 斎藤こず恵	【有料制】 19:30-20:30 スイムスクール 【上級】相馬		【予約制 24名】※体験枠1枠確保 18:15-18:45【女性限定】 【中温】ホットヨーガベーシック 手塚沙也花	【予約制 25名】			19:05-19:35 ホットヨーガアドバンス 手塚沙也花	【有料登録制】 19:30-20:30 スイムスクール 【マスターズ】中村・山本	チェックアウトタイム 20：00 ※24時間会員の方を除く																																																																														
20:30		【予約制 28名】	【予約制 25名】			チェックアウトタイム 21：00 ※24時間会員の方を除く	【予約制 25名】						20:00																																																																															
21:00		20:30-21:15 バーニングステップ 萩原由香里	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36名】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定】 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。	■スタジオレッスンについて ・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。 ※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。 ・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。 ・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。 ・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。 ・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 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 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。			20:30																																																																										
21:30		【予約制 25名】	21:10-21:40 ホットヨーガベーシック 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																																																																				
22:00		21:35-22:05 TOBIPPA 山口真人										21:30																																																																																
22:30																									22:00																																																																			
23:00																											22:30																																																																	
		チェックアウトタイム 23：00																												23:00																																																														