



2025/11 メガロス葛飾

プールエリア フリー遊泳日
11/10 (月)・20 (木)

更新日： 2025/10/17



■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	

※11/3、24(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】※11/10、17 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		【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		【定員 36名】10:00-10:30 アクアダンス30 宮村星美	【無料登録制】 10:00-10:30 ウォーキングサークル 畑中実	各クラス定員18名		【有料制】 9:30-10:30 スイムスクール 【スタートクラス】 小田喜	10:30		
11:00	【予約制 28名】		【予約制 25名】	【有料スクール】 10:40-11:40 REBONS SWIM 木部	【予約制 28名】 10:55-11:25 エンジョイステップ 高橋里枝		【定員 36名】10:40-11:10 T-Crush30 宮村星美	【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 ホットヨーガ ベーシック 西内やよい		【有料スクール】 10:40-11:40 REBONS SWIM 小田喜	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			【予約制 28名】		11:15-11:35 フィンスイム					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		11:40-12:10 エンジョイエアロ 平野慶真	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			
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	【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 37名】	【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	【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	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】				12:40-13:10 Group Fight 小田喜桃子	【予約制 25名】									13:00
13:30	13:10-13:40 エンジョイエアロ 木村淳				【予約制 37名】※11/11、25	13:20-14:05 ハウスダンス 万里						13:35-14:20 Group Groove 柳沼里美			
14:00	【予約制 37名】		13:50-14:20 歌ってmove 畑中実	～11/4、18～ infinity flow 黒川麻衣子	13:30-14:00 やさしいピラティス 小野洋子						13:45-14:30 ハウスダンス 万里	14:00			
14:30													14:30		
15:00	アフター スクール		【予約制 25名】			【有料スクール】 11/11、25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						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】	17:00-18:30 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			【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】		【予約制 22名】	【予約制 25名】		【定員 37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		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・澁谷	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】 20:25-20:55 ホットヨーガパワーアドバンス 齋藤こず恵		【定員 37名】 20:30-21:00 パワーヨーガ 中波美穂				20:30			
21:00	20:30-21:15 Group Fight 高橋隆一				20:25-21:10 Group Groove 柳沼里美							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】		【有料制】 21:00-22:00 マスターズサークル	【予約制 37名】	21:00-21:30 【映像】Group Centergy 30	平泳ぎ・バタフライ（入門） 21:05-21:25		21:30			
22:00					21:30-22:15 Group Blast 柳沼里美				21:15-22:00 Group Power 山口真人				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】		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【RUN】 9:00-10:00 ミライク【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	平泳ぎ・バタフライ（入門） 10:30-10:50	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	10:05-10:35 アクアダンス30 小田喜桃子	10:15-11:00 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 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	10:30-10:50	9:30
10:00	【予約制 37名】													10:05-10:35 アクアダンス30 小田喜桃子	10:15-11:00 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 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	10:30-10:50	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	【キッズスクール】 10:00-11:00 ミライク【キッズ】	【定員 20名】 11:20-11:50 【映像】Group Groove 30	11:15-11:45 ホットヨーガウエストシェイプ 西内やよい	11:00-11:20 平泳ぎ・バタフライ（応用）	11:30-11:50 フィンスイム	11:00-11:20 クロール・背泳ぎ（応用）	11:15-11:45【女性限定】 ホットヨーガベーシック 中波美穂	11:30-11:50 フィンスイム	11:00								
11:00	【有料スクール】 10:50-11:50 太極拳スクール 瑞翔		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】		11:15-11:45 ホットヨーガウエストシェイプ 西内やよい	11:00～11:20 平泳ぎ・バタフライ（応用）	11:30-11:50 フィンスイム	11:00～11:20 クロール・背泳ぎ（応用）	11:15-11:45【女性限定】 ホットヨーガベーシック 中波美穂	11:30-11:50 フィンスイム	11:30								
11:30			12:00-12:45 ボディデザインピラティス 手塚沙也花		12:20-12:50 TOBIPPA 小田喜桃子								13:00-13:30 パワーヨーガ やすおかとこ	13:20-13:50【女性限定】 infinity flow 柳沼里美	12:00-12:30 パーソナルレッスン 山田	12:00					
12:00			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 相馬/小田喜	【予約制 25名】		13:50-14:35 トラディショナルヨーガ やすおかとこ	17:30-19:30 選手コース	【有料登録制】 19:30-20:30 スイムスクール 【マスターズ】中村	チェックアウトタイム 20：00 ※24時間会員の方を除く			12:30								
12:30	【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		【予約制 10名】※スタジオビギナーズ 13:30-13:50 VOLTBOX 20 與那覇樹		14:05-14:35 VOLTBOX 與那覇樹			15:00-15:45 Group Fight 高橋隆一	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	15:05-15:35 VOLTBOX 高橋隆一	15:30-16:30 スイムスクール 【初級】藤川 【上級】中村	15:00							
13:00	12:35-13:20 ZUMBA(45分クラス) 千葉英子		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】		16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	17:30-19:30 選手コース	【有料登録制】 19:30-20:30 スイムスクール 【マスターズ】中村	チェックアウトタイム 20：00 ※24時間会員の方を除く			13:00								
13:30	【予約制 37名】		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		【定員 36名】14:05-14:50 アクアダンス45 福井朱		15:00-15:45 Group Fight 高橋隆一			16:10-16:55 Group Blast 高橋隆一	16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	17:00-17:45 Group Centergy 黒川麻衣子	16:30-17:00 パーソナルレッスン 中村/藤川	13:30							
14:00	13:35-14:20 Salsation 千葉英子		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	【定員36名】14:05-14:50 アクアダンス45 福井朱	【予約制 10名】		17:20-18:05 フリースタイルSTAGE 松本真実	17:30-19:30 選手コース	【有料登録制】 19:30-20:30 スイムスクール 【マスターズ】中村	チェックアウトタイム 20：00 ※24時間会員の方を除く			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		【定員36名】14:05-14:50 アクアダンス45 福井朱		15:00-15:45 Group Fight 高橋隆一			16:10-16:55 Group Blast 高橋隆一	16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	17:30-19:30 選手コース	17:00-17:45 Group Centergy 黒川麻衣子	14:20-14:50 VOLTBOX 高橋隆一	14:10-14:40 ボディメイクサークル 黒川麻衣子	14:30					
15:00					15:00-15:45 Group Fight 高橋隆一	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	16:10-16:55 Group Blast 高橋隆一	16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	17:30-19:30 選手コース	17:00-17:45 Group Centergy 黒川麻衣子	15:05-15:35 VOLTBOX 高橋隆一	15:30-16:30 スイムスクール 【初級】藤川 【上級】中村	15:00								
15:30					15:00-15:45 Group Fight 高橋隆一	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	16:10-16:55 Group Blast 高橋隆一	16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	17:30-19:30 選手コース	17:00-17:45 Group Centergy 黒川麻衣子	15:05-15:35 VOLTBOX 高橋隆一	15:30-16:30 スイムスクール 【初級】藤川 【上級】中村	15:30								
16:00					15:00-15:45 Group Fight 高橋隆一	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	16:10-16:55 Group Blast 高橋隆一	16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	17:30-19:30 選手コース	17:00-17:45 Group Centergy 黒川麻衣子	15:05-15:35 VOLTBOX 高橋隆一	15:30-16:30 スイムスクール 【初級】藤川 【上級】中村	16:00								
16:30					15:00-15:45 Group Fight 高橋隆一	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	16:10-16:55 Group Blast 高橋隆一	16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	17:30-19:30 選手コース	17:00-17:45 Group Centergy 黒川麻衣子	15:05-15:35 VOLTBOX 高橋隆一	15:30-16:30 スイムスクール 【初級】藤川 【上級】中村	16:30								
17:00					15:00-15:45 Group Fight 高橋隆一	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	16:10-16:55 Group Blast 高橋隆一	16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	17:30-19:30 選手コース	17:00-17:45 Group Centergy 黒川麻衣子	15:05-15:35 VOLTBOX 高橋隆一	15:30-16:30 スイムスクール 【初級】藤川 【上級】中村	17:00								
17:30			【キッズスクール】 17:00-18:00 キッズ空手		16:45-17:15 【映像】Group Fight 30	【定員36名】21:00-21:30 アクアダンス30 細谷香苗	【予約制 37名】		17:20-18:05 フリースタイルSTAGE 松本真実	17:30-19:30 選手コース	【有料登録制】 19:30-20:30 スイムスクール 【マスターズ】中村	15:55-16:40 Group Blast 黒川麻衣子	16:30-17:00 パーソナルレッスン 中村/藤川	17:30							
18:00					16:45-17:15 【映像】Group Fight 30		【予約制 37名】		17:20-18:05 フリースタイルSTAGE 松本真実			17:30-19:30 選手コース	15:55-16:40 Group Blast 黒川麻衣子	16:30-17:00 パーソナルレッスン 中村/藤川	17:30						
18:30			【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ空手		16:45-17:15 【映像】Group Fight 30	【定員36名】21:00-21:30 アクアダンス30 細谷香苗	【予約制 37名】		17:20-18:05 フリースタイルSTAGE 松本真実	17:30-19:30 選手コース	【有料登録制】 19:30-20:30 スイムスクール 【マスターズ】中村	15:55-16:40 Group Blast 黒川麻衣子	16:30-17:00 パーソナルレッスン 中村/藤川	18:00							
19:00			16:45-17:15 【映像】Group Fight 30	【予約制 37名】	17:20-18:05 フリースタイルSTAGE 松本真実		17:30-19:30 選手コース		15:55-16:40 Group Blast 黒川麻衣子			16:30-17:00 パーソナルレッスン 中村/藤川	17:30								
19:30	【予約制 28名】		16:45-17:15 【映像】Group Fight 30	【定員36名】21:00-21:30 アクアダンス30 細谷香苗	【予約制 37名】		17:20-18:05 フリースタイルSTAGE 松本真実	17:30-19:30 選手コース	【有料登録制】 19:30-20:30 スイムスクール 【マスターズ】中村	15:55-16:40 Group Blast 黒川麻衣子	16:30-17:00 パーソナルレッスン 中村/藤川	19:30									
20:00	19:30-20:15 バーニングエアロ 萩原由香里		19:40-20:10 ホットヨーガベーシック 斎藤こず恵		【予約制 25名】		17:20-18:05 フリースタイルSTAGE 松本真実			17:30-19:30 選手コース	15:55-16:40 Group Blast 黒川麻衣子	16:30-17:00 パーソナルレッスン 中村/藤川	17:30								
20:30	【予約制 28名】		19:40-20:10 ホットヨーガベーシック 斎藤こず恵	【定員36名】21:00-21:30 アクアダンス30 細谷香苗	【予約制 25名】		17:20-18:05 フリースタイルSTAGE 松本真実	17:30-19:30 選手コース	【有料登録制】 19:30-20:30 スイムスクール 【マスターズ】中村	15:55-16:40 Group Blast 黒川麻衣子	16:30-17:00 パーソナルレッスン 中村/藤川	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		【予約制 25名】		17:20-18:05 フリースタイルSTAGE 松本真実			17:30-19:30 選手コース	15:55-16:40 Group Blast 黒川麻衣子	16:30-17:00 パーソナルレッスン 中村/藤川	17:30								
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	【予約制 25名】		17:20-18:05 フリースタイルSTAGE 松本真実	17:30-19:30 選手コース	【有料登録制】 19:30-20:30 スイムスクール 【マスターズ】中村	15:55-16:40 Group Blast 黒川麻衣子	16:30-17:00 パーソナルレッスン 中村/藤川	21:30									
22:00	21:35-22:05 TOBIPPA 山口真人				【予約制 25名】		17:20-18:05 フリースタイルSTAGE 松本真実			17:30-19:30 選手コース	15:55-16:40 Group Blast 黒川麻衣子	16:30-17:00 パーソナルレッスン 中村/藤川	17:30								
22:30				21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	【予約制 25名】		17:20-18:05 フリースタイルSTAGE 松本真実	17:30-19:30 選手コース	【有料登録制】 19:30-20:30 スイムスクール 【マスターズ】中村	15:55-16:40 Group Blast 黒川麻衣子	16:30-17:00 パーソナルレッスン 中村/藤川	22:30									
23:00	チェックアウトタイム 23：00				【予約制 25名】		17:20-18:05 フリースタイルSTAGE 松本真実			17:30-19:30 選手コース	15:55-16:40 Group Blast 黒川麻衣子	16:30-17:00 パーソナルレッスン 中村/藤川	22:30								