



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： 2025/10/5



■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	【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】	10:00-10:20 マインドフルネスAQUA 野尻三友紀	【予約制 37名】				【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	10:00						
10:30			10:20-10:50 ホットヨーガベーシック やすおかともち	【定員 36名】10:30-11:00 スマイルアクアダンス30 木部二望子	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	【ベビースクール】 10:15-11:00 ベビーミライク				10:30						
11:00	【予約制 28名】		【予約制 25名】		【予約制 28名】				【定員 36名】10:40-11:10 T-Crush30 宮村星美	10:45-11:15 健康サークル 畑中実		【予約制 25名】	【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 やすおかともち	【有料予約制】 11:00-12:00 SEICA 中村	10:55-11:25 エンジョイステップ 高橋里枝			11:15-11:35 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			11:30					
12:00	【予約制 37名】		【予約制 25名】		【予約制 28名】					【予約制 28名】		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	11:40-12:25 バーニングステップ 高橋里枝	【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 28名】				12:30					
13:00	【予約制 28名】					【予約制 37名】	【予約制 20名】			【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	13:00				
13:30	13:10-13:40 エンジョイエアロ 木村淳			～11/4、18～ infinity flow 黒川麻衣子	12:40-13:10 Group Fight 小田喜桃子	【予約制 25名】					【予約制 37名】			平泳ぎ・バタフライ（応用） 13:30-14:00 宇都木	13:30				
14:00	【予約制 37名】		13:50-14:20 歌ってmove 畑中実			【予約制 37名】※11/11、25 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		13:35-14:20 Group Groove 柳沼里美	【予約制 25名】	13:45-14:30 ハウスダンス 万里	14:00-14:30 パーソナルレッスン 宇都木	14:00				
14:30														14:30					
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】 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					【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】									【キッズスクール】 16:30-17:30 キッズチアダンス							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											【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】 17:00-18:00 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】 18:00-19:00 ミライク 【ジュニア】	【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																		18:30	
19:00													17:00-21:00 選手コース					18:00-21:00 選手コース	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	【定員 25名】	【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】			【定員 37名】	19:55-20:25 【映像】Group Fight 30			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			20:30-21:00 パワーヨーガ 中波美穂	【定員 25名】			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】	21:15-22:00 Group Power 山口真人	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									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【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 ミライク【キッズ】	10:00-10:30 パーソナルレッスン 宮村			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	9:30		
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										10:30-11:00 ホットヨーガベーシック 西内やよい	11:00-11:20 平泳ぎ・バタフライ（応用） 11:00～11:20	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	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			10:30-10:55 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】			【ベビースクール】 10:15-11:00 ベビーミライク	10:00-11:00 ミライク【キッズ】	11:00-12:00 ミライク【ジュニア】	11:00-11:20 クロール・背泳ぎ（応用） 11:00～11:20					
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】											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】		
11:30			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	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	11:00-12:00 ミライク【ジュニア】	11:30-11:50 フィンスイム	11:00					
12:00			【予約制 25名】			12:30-13:00 パーソナルレッスン 藤川/小田喜				【予約制 25名】	【無料登録制】			【予約制 28名】		【有料スクール】 11/2、16実施予定 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】		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	12:10-12:40 ウォーキングサークル 高橋隆一			12:25-12:55 バーニングエアロ 木村淳		12:30								
13:00	12:35-13:20 ZUMBA(45分クラス) 千葉英子		【予約制 25名】	【予約制 25名】	13:00-13:30 パワーヨーガ やすおかとこ			13:10-13:55 バーニングステップ 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】 藤川		【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】			【予約制 10名】	13:50-14:35 トラディショナルヨーガ やすおかとこ			【予約制 10名】※スタジオビギナーズ 14:20-14:50 VOLTBOX 高橋隆一		14:00						
14:30			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	14:05-14:35 VOLTBOX 與那覇樹			14:10-14:40 ボディメイクサークル 黒川麻衣子		14:30						
15:00	アフター スクール					【予約制 37名】	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】		【定員36名】14:45-15:30 アクアダンス45 ゆみ ※イベントで休講になる場合もございますので 予め、ご了承ください。		15:00				
15:30						15:00-15:45 Group Fight 高橋隆一				【予約制 20名】	15:05-15:35 VOLTBOX 高橋隆一			15:30				
16:00						【定員 25名】				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】			【予約制 37名】		【有料制】 15:30-16:30 スイムスクール 【初級】藤川 【上級】中村	15:30	
16:30						16:00-16:30 【映像】Group Centergy 30								16:10-16:55 Group Blast 高橋隆一	15:55-16:40 Group Blast 黒川麻衣子		16:00	
17:00						16:45-17:15 【映像】Group Fight 30				【予約制 25名】	16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実			【予約制 37名】		16:30-17:00 パーソナルレッスン 中村/藤川	16:30	
17:30						【キッズスクール】 17:00-18:00 キッズ空手				17:20-18:05 フリースタイルSTAGE 松本真実	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			17:00-17:45 Group Centergy 黒川麻衣子			17:00	
18:00						【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ空手				【予約制 24名】※体験枠1枠確保				19:05-19:35 ホットヨーガアドバンス 手塚沙也花	17:30-19:30 選手コース		【有料登録制】 17:05-18:05 マスターズサークル	17:30
18:30															18:00-19:00 キッズ空手	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		17:30-19:30 選手コース
19:00						18:00-19:00 キッズ空手					【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	17:30-19:30 選手コース		18:30
19:30						【予約制 28名】				【予約制 25名】	【有料制】 19:30-20:30 スイムスクール 【上級】中村				チェックアウトタイム 20：00 ※24時間会員の方を除く		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 ホットヨーガーベーシック 斎藤こず恵					チェックアウトタイム 20：00 ※24時間会員の方を除く		20:00	
20:30	【予約制 28名】					【予約制 25名】				チェックアウトタイム 20：00 ※24時間会員の方を除く					20:30			
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。			チェックアウトタイム 21：00 ※24時間会員の方を除く		21:00		
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								チェックアウトタイム 21：00 ※24時間会員の方を除く		21:30		
22:00	21:35-22:05 TOBIPPA 山口真人													チェックアウトタイム 21：00 ※24時間会員の方を除く		22:00		
22:30										【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。				チェックアウトタイム 22：00 ※24時間会員の方を除く		22:30		
23:00														チェックアウトタイム 23：00		23:00		