



2025/12 メガロス葛飾

プールエリア フリー遊泳日

10日 (水)

更新日 : 2025/11/14



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					
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】※12/8、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 やすおかともし		【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		【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】 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】 10:35-11:35 REBONS SWIM 木部	11:00-11:30 パーソナルレッスン 中村	【予約制 28名】	畑中実		【無料登録制】 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 やすおかともし			10:55-11:25 エンジョイステップ 高橋里枝		【予約制 28名】	11:15-11:35 フィンスイム	【予約制 28名】		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】			11:40-12:25 バーニングステップ 高橋里枝		【予約制 20名】		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 ウェストシェイプ 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】	11:55-12:25 しなやかバレエストレッチ 鈴木結花		【予約制 28名】			【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	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	【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	12:40-13:25 ホットヨーガリセット 腰痛 木村絵美子	13:00				
13:30	13:10-13:40 エンジョイエアロ 木村淳				【予約制 37名】※12/9、23 13:30-14:00 やさしいピラティス 小野洋子	【予約制 25名】	13:20-14:05 ハウスダンス 万里		【予約制 37名】				13:30		
14:00	【予約制 37名】		13:50-14:20 歌ってmove 畑中実				13:35-14:20 Group Groove 柳沼里美		13:45-14:30 ハウスダンス 万里		14:00				
14:30				～11/4、18～ infinity flow 黒川麻衣子									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		【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								【有料スクール】 14:40-15:40 ハウスダンススクール 万里			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									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】											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		【定員 25名】	【有料制】 19:30-20:30 スイムスクール 【初・中級】中村・満谷	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			【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】	21:00-21:30 【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			10:00-10:30 パーソナルレッスン 宮村	【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】	【予約制 25名】			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】	10:30-11:00 ホットヨーガベーシック 西内やよい	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】													【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
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】 11:00-12:00 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	11:00-13:00 レッスン安全研修	10:30										
11:00			10:35-10:55 すっきり肩・腰・膝					【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	11:15-11:45 ホットヨーガウエストシェイプ 西内やよい	11:00-13:00 レッスン安全研修	11:00						
11:30	【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【ジュニア】	【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	11:00-13:00 レッスン安全研修	11:30		
12:00			12:00-12:45 ボディデザインピラティス 手塚沙也花	【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【ジュニア】	【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	11:00-13:00 レッスン安全研修									12:00		
12:30	【予約制 37名】		12:25-12:55 バーニングエアロ 木村淳					【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【ジュニア】	【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	11:00-13:00 レッスン安全研修					12:30		
13:00	12:35-13:20 ZUMBA(45分クラス) 千葉英子		12:25-12:55 バーニングエアロ 木村淳									【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【ジュニア】	【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	11:00-13:00 レッスン安全研修	13:00		
13:30	【予約制 37名】		12:25-12:55 バーニングエアロ 木村淳	【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【ジュニア】	【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	11:00-13:00 レッスン安全研修									13:30		
14:00	13:35-14:20 Salsation 千葉英子		12:25-12:55 バーニングエアロ 木村淳					【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【ジュニア】	【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	11:00-13:00 レッスン安全研修					14:00		
14:30			12:25-12:55 バーニングエアロ 木村淳									【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【ジュニア】	【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	11:00-13:00 レッスン安全研修	14:30		
15:00	アフター スクール		12:25-12:55 バーニングエアロ 木村淳	【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【ジュニア】	【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	11:00-13:00 レッスン安全研修									15:00		
15:30			12:25-12:55 バーニングエアロ 木村淳					【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【ジュニア】	【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	11:00-13:00 レッスン安全研修					15:30		
16:00			12:25-12:55 バーニングエアロ 木村淳									【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【ジュニア】	【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	11:00-13:00 レッスン安全研修	16:00		
16:30	12:25-12:55 バーニングエアロ 木村淳	【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【ジュニア】	【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	11:00-13:00 レッスン安全研修	16:30												
17:00	12:25-12:55 バーニングエアロ 木村淳					【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【ジュニア】	【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	11:00-13:00 レッスン安全研修	17:00								
17:30	12:25-12:55 バーニングエアロ 木村淳									【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【ジュニア】	【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	11:00-13:00 レッスン安全研修	17:30				
18:00	12:25-12:55 バーニングエアロ 木村淳	【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【ジュニア】	【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	11:00-13:00 レッスン安全研修									18:00				
18:30	12:25-12:55 バーニングエアロ 木村淳					【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【ジュニア】	【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	11:00-13:00 レッスン安全研修					18:30				
19:00	12:25-12:55 バーニングエアロ 木村淳									【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【ジュニア】	【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	11:00-13:00 レッスン安全研修	19:00				
19:30	12:25-12:55 バーニングエアロ 木村淳	【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【ジュニア】	【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	11:00-13:00 レッスン安全研修									19:30				
20:00	12:25-12:55 バーニングエアロ 木村淳					【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【ジュニア】	【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	11:00-13:00 レッスン安全研修					20:00				
20:30	12:25-12:55 バーニングエアロ 木村淳									【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【ジュニア】	【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	11:00-13:00 レッスン安全研修	20:30				
21:00	12:25-12:55 バーニングエアロ 木村淳	【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【ジュニア】	【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	11:00-13:00 レッスン安全研修									21:00				
21:30	12:25-12:55 バーニングエアロ 木村淳					【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【ジュニア】	【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	11:00-13:00 レッスン安全研修					21:30				
22:00	12:25-12:55 バーニングエアロ 木村淳									【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【ジュニア】	【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	11:00-13:00 レッスン安全研修	22:00				
22:30	12:25-12:55 バーニングエアロ 木村淳	【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【ジュニア】	【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	11:00-13:00 レッスン安全研修									22:30				
23:00	12:25-12:55 バーニングエアロ 木村淳					【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【ジュニア】	【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	11:00-13:00 レッスン安全研修					23:00				