

2025/12 メガロス葛飾

プールエリア フリー遊泳日

10日(水)

POWER GROUP GROUP





 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

更新日: 2025/11/14

2025/11/14 Latin Express con Salsa

	月曜日 MONDAY				火曜日 TUESDAY				水曜日 WEDNESDAY				
3F フィッツ A B			4F リ・ピュア	プール	3F フィッツ A B		- 4F リ・ピュア	プール	3F フィッツ A B		<i>4F</i> リ・ピュア	プール	
A	営業開始 9:00			営業開始 9:00				A B 営業開始 9:00					
				【定員 12名】9:30-9:50 マインドフルネスAQUA20 野尻	【予約制 37名】				【無料登録制】	各クラス定員18	4	【有料制】 9:30-10:30 スイムスクール	
【有料スクール】※12/8、15 10:00-10:50 エアロスクール mii 【予約制 28名】 11:05-11:50 アドバンスエアロ mii		.0:50	【予約制 25名】 10:20-10:50	スマイルアクアタンス30 木部二望子		-10:40 -13 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	10:00-10:30 ウォーキングサークル 畑中実	【ベビースクール】		【スタートクラス】 小田喜	
		Ji mii	ホットヨーガベーシック やすおかともこ 【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】 10:55-11:25 エンジョイステップ 高橋里枝 【予約制 28名】			【定員 36名】10:40-11:10 T-Crush30 宮村星美 11:15-11:35 フィンスイム	【無料登録制】 10:45-11:15 健康サークル	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	【有料スクール】 10:40-11:40 REBONS SWIM 小田喜	
									畑中実 【予約制 28名】				
【予約制 37%			ホットヨーガリセット 骨盤 やすおかともこ 【予約制 25名】	【有料制】)-12:25 ップ 高橋里枝	【予約制 20名】 11:55-12:25	12:00-12:30		-12:10 '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		
	12:05-12:35 MEGADANZ mii		12:15-13:00	12:00-13:00 スイムスクール 【初中級】 木部	(予約制 37名)		しなやかバレエストレッチ 鈴木結花 【予約制 20名】	パーソナルレッスン 宮村・平田 【予約制 28	【予約制 28名】	-13:10	【予約制 25名】		
【予約制 28	28名】		ホットヨーガリセット 肩こり 木村絵美子	【中上級】中村		1-13:10 t 小田喜桃子	やさしいパレエ 鈴木結花 <u>※パレエシューズ推奨、または靴下をご用意(ださい</u> 【予約制 25名】	【有料制】 12:30-13:30 スイムスクール 【中級】 宮村		-13:10 加 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	
エン	13:10-13:40 エンジョイエアロ 木村淳		【予約制 25名】		【予約制 37名】 ※12/9、23 13:30-14:00		13:20-14:05	【上級】平田	【予約制 37名】	1	【予約制 25名】	【上級】田中	
	37名】 13:55-1 ナニアロハ		13:50-14:20 歌ってmove 畑中実	~11/4、18~ infinity flow	やさしいピラテ	ィス 小野洋子	ハウスダンス 万里			-14:20 ive 栁沼里美	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	
,	, _, _, (:141 <i>t</i> =		黒川麻衣子		【有料スクール】 11/11、25予定 14:15-15:15	[無料登録制] 14:30-15:00					宇都木/渡邊	
			【予約制 25名】 15:00-15:45			身体の痛み改善スクール 小野洋子	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		
			ボディデザインピラティス 村松和美								万里		
											[キッズスクール]		
アフタ		【キッズスクール】			アフター		【キッズスクール】		アフター		16:00-17:00 キッズ ストリートダンス		
スクー		16:30-17:30 ミライク【キッズ】	【キッズスクール】		スクール		16:30-17:30 キッズチアダンス		スクール	【キッズスクール】 17:00-18:00	【キッズスクール】 17:00-18:00		
		【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】			ミライク 【キッズ】	キッズ ストリートダンス		
		17:30-18:30 ミライク【ジュニア】	【キッズスクール】			【キッズスクール】	- 17:30-18:30 キッズチアダンス			【キッズスクール】 18:00-19:00	【キッズスクール】 18:00-19:00		
			18:00-19:15 キッズバレエ【アドバンス】			18:00-19:00 ミライクRUN		17:00-21:00		ミライク 【ジュニア】	キッズ ストリートダンス	18:00-21:00 選手コース	
【予約制 37	37名】		【無料登録制】		[\forall \text{Math. 20.63}]		【文約集』 25女子	選手コース	【定員 37名】				
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			10【 女性限定】 w 柳沼里美	【予約制 25名】			-20:15 ヨーガ 中波美穂	[定員 25名] Firest Subscription	【有料制】 19:30-20:30 スイムスクール	
【予約制 37:	37名】		[予約制 20名] 20:25-20:55		【予約制 37名】	24.46	【予約制 25名】 20:25-20:55		【定員 37名】	-21:00	19:55-20:25 【映像】Group Fight 30	[初中級]中村・澁谷	
20:30-21:15 Group Fight 高橋隆一			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		20:25-21:10 Group Groove 柳沼里美		ホットヨーガパワーアドバンス 齋藤こず恵			-21:00 ,中波美穂	[定員 25名] Final State of the Indian State of t		
			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 マスターブサーカル	21:15	-22:00	[映像]Group Centergy 30	平泳ぎ・バタフライ(入門) 21:05-21:25	
						I-22:15 st 柳沼里美		マスターズサークル	Group Pow	er 山口真人			
]						
		チェック	 アウトタイム 23:00 ※24時間会員の	「存除く		手TW /	 フアウトタイム 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	

	木曜日 THURSDAY						土曜日 SATURDAY		日曜日 SUNDAY			
	3F 7	フィッツ B	- 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 A B	4F リ・ピュア	プール	
		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				[キッズスクール]			9:00
9:30	9:20	-9:50 拳 瑞翔		9:30-9:50	ミライク【キッズ】 9:00-10:00	【キッズスクール】 9:00-10:00 キッズ空手			8:00-9:00 ミライク【ジュニア】【RUN】 9:00-10:00			9:30
10:00	【予約制 37名】		【予約制 25名】	マインドフルネスAQUA 小田喜桃子 【定員36名】10:00-10:30	ミライク【キッズ】			10:00-10:30	ミライク【キッズ】【ジュニア】			10:00
10:30		-10:35 瑞翔	10:15-10:45 トラディショナルヨーガ 手塚沙也花	アクアダンス30 小田喜桃子 10:35-10:55	【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	[予約制 24名]※ 体験枠1枠確保 10:30-11:00	パーソナルレッスン 宮村	【キッズスクール】 10:00-11:00	10:10-10:55 ホットヨーガアドバンス 中波美穂		10:30
11:00			【予約制 25名】	すっきり肩・腰・膝	377747/1	ベビーミライク	ホットヨーガベーシック 西内やよい		ミライク【キッズ】			11:00
11:30	10:50	<mark>くクール】</mark> -11:50 7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	[定員 20名] Finese 11:20-11:50 [映像] Group Groove 3	11:15-11:45		【キッズスクール】 11:00-12:00	【予約制 24名】※ 体験枠1枠確保 11:15-11:45【 女性限定】 ホット3ーガベーシック 中波美穂		11:30
12:00			【予約制 25名】		ミライク【キッズ】	[映像]Group Groove 3		11:00-13:00	ミライク【ジュニア】	1,512 1,6 257 1,125(16)	11:00-13:00	12:00
	【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】)-12:50	【無料登録制】 12:10-12:40 ウォーキングサークル 高橋隆一	レッスン安全研修	【予約制 28名】	- - 【有料スクール】 12/7、21実施予定	レッスン安全研修	12:30
13:00	12:35 ZUMBA(45分/		【予約制 25名】	12:30-13:00 パーソナルレッスン 相馬/小田喜		小田喜桃子	【予約制 25名】		12:25-12:55 バーニングエアロ 木村淳	12:15-13:00 スキルアップヨガ 中波美穂		13:00
	,	//// TæX I	13:10-13:55	【有料制】 13:00-14:00	【予約制 10名】※7	 スタジオビギナーズ	13:00-13:30 パワーヨーガ やすおかともこ		13:10-13:55	【予約制 22名】		
	【予約制 37名】	-14:20	13:10-13:55 トラディショナルヨーガ 木村絵美子	スイムスクール 【中上級】 相馬	13:30)-13:50 20 與那覇樹	【予約制 25名】		13:10-13:55	13:20-13:50【女性限定】 infinity flow 栁沼里美		13:30
14:00	Salsation	千葉英子	【予約制 25名】	***************************************		5-14:35	13:50-14:35 トラディショナルヨーガ やすおかともこ		 【予約制 10名】※ <mark>スタジオビギナーズ</mark>	【無料登録制】 14:10-14:40		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		X 與那覇樹	משפים מייבערניים		14:20-14:50 VOLTBOX 高橋隆一	ボディメイクサークル 黒川麻衣子		14:30
15:00					【予約制 37名】		_		【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	15:00
15:30)-15:45 ht 高橋隆一	【予約制 20名】		15:05-15:35 VOLTBOX 高橋隆一		デめ、ご了承にだい。 【有料制】	15:30
16:00			【定員 25名】			【予約制 15名】	15:30-16:15 バレエ〜バーレッスン〜 鈴木結花 ※パレエシューズ推奨、または靴下をご用意ください		【予約制 37名】		15:30-16:30 スイムスクール	16:00
16:30			16:00-16:30 【映像】Group Centergy 30		【キッズスクール】 16:00-17:00	16:10-16:55	【予約制 25名】		15:55-16:40 Group Blast 黒川麻衣子		【初級】藤川 【上級】中村	16:30
17:00	アフター		【定員 25名】		10.00 17.00 ミライク【RUN】	Group Blast 高橋隆一	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/山田	17:00
177.00	スクール	【キッズスクール】	【映像】Group Fight 30		【予約制 37名】	1			17:00-17:45		【有料登録制】	17100
17:30		17:00-18:00 キッズ空手)-18:05 「AGE 松本真実		17:30-19:30	Group Centergy 黒川麻衣子	_	17:05-18:05 マスターズサークル	17:30
18:00		【キッズスクール】					【予約制 24名】※ 体験枠1枠確保	選手コース				18:00
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	※選手コースの試合の日程に関しては				18:30
19:00							【予約制 25名】 19:05-19:35	別途プールに掲示いたします。				19:00
19:30	【予約制 28名】	【予約制 25名】					ホットヨーガアドバンス 手塚沙也花					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	【有料制】 19:30-20:30 スイムスクール				【有料登録制】 19:30-20:30 スイムスクール	チェックアウトタイム 20:00 ※24時間会員の方を除く ■スタジオレッスンについて			
20:30	[予約制 28名]		【予約制 25名】 20:25-20:55	【上級】中村			【マスターズ】中村		・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。 			
21:00	20:30-21:15 パーニングステップ 萩原由香里		20:25-20:55 ホットヨーガパワーアドバンス 斎藤ごず恵 【予約制 25名】	【定員36名】21:00-21:30			プウトタイム 21:00 ※24時間会員の方を除く		・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。 ・系約終か打りは、しょって、関から分前です。			
21:30			21:10-21:40	【定員36名]21:00-21:30 アクアダンス30 細谷香苗		は、入会日から1年	F未満の方がご参加できる限定クラス	・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。				21:00
22:00	21:35-22:05		・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	《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。			レッスン分まで参加可能。	・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			
22:30					【体験枠確保レ		て1松確促させていただきます		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へ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 キャストまでおきないださい。			
22.00			イェッカマウト <i>カノ</i> ノ つつ・00	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。				・マスク着用は任意となります。			22.00	
23:00			チェックアウトタイム 23:00									23:00