



2025/12 メガロス葛飾

※2025/12/29(月)~2026/1/2(金)までは年末年始休館日となります

プールエリア フリー遊泳日
10日 (水)

更新日： 2025/11/19



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 やすおかともち		【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	【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	【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	【予約制 25名】 13:20-14:05 ハウスダンス 万里	【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 やすおかともち						11:00-11:30 パーソナルレッスン 中村	【予約制 28名】	11:15-11:35 フィンスイム		【予約制 28名】	11:40-12:10 エンジョイエアロ 平野慶真
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】 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 25名】 13:20-14:05 ハウスダンス 万里	12:00-12:30 パーソナルレッスン 宮村・平田	【予約制 28名】	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	12:00	
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 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	【予約制 25名】 13:20-14:05 ハウスダンス 万里	【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	12:30		
13:00	【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	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	13:35-14:20 Group Groove 柳沼里美	【予約制 37名】		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 パーソナルレッスン 宇都木/渡邊	13:00	
13:30	【予約制 37名】		13:50-14:20 歌ってmove 畑中実		【予約制 25名】 15:00-15:45 ボディデザインピラティス 村松和美	13:55-14:25 ナニアロハ 木村淳	14:15-15:15 身体の痛み改善スクール 小野洋子		14:30-15:00 健康サークル 畑中実	【予約制 37名】	14:40-15:40 ハウスダンススクール 万里	14:30		
14:00	13:55-14:25 ナニアロハ 木村淳		13:50-14:20 歌ってmove 畑中実	【予約制 25名】 15:00-15:45 ボディデザインピラティス 村松和美		14:15-15:15 身体の痛み改善スクール 小野洋子	14:30-15:00 健康サークル 畑中実	14:30-15:00 健康サークル 畑中実	【予約制 37名】		14:40-15:40 ハウスダンススクール 万里	14:30		
14:30	【予約制 37名】		13:50-14:20 歌ってmove 畑中実		【予約制 25名】 15:00-15:45 ボディデザインピラティス 村松和美	14:15-15:15 身体の痛み改善スクール 小野洋子	14:30-15:00 健康サークル 畑中実	14:30-15:00 健康サークル 畑中実		【予約制 37名】	14:40-15:40 ハウスダンススクール 万里	14:30		
15:00	【予約制 37名】		13:50-14:20 歌ってmove 畑中実	【予約制 25名】 15:00-15:45 ボディデザインピラティス 村松和美		14:15-15:15 身体の痛み改善スクール 小野洋子	14:30-15:00 健康サークル 畑中実	14:30-15:00 健康サークル 畑中実	【予約制 37名】		14:40-15:40 ハウスダンススクール 万里	14:30		
15:30	【予約制 37名】		13:50-14:20 歌ってmove 畑中実		【予約制 25名】 15:00-15:45 ボディデザインピラティス 村松和美	14:15-15:15 身体の痛み改善スクール 小野洋子	14:30-15:00 健康サークル 畑中実	14:30-15:00 健康サークル 畑中実		【予約制 37名】	14:40-15:40 ハウスダンススクール 万里	14:30		
16:00	【予約制 37名】		13:50-14:20 歌ってmove 畑中実	【予約制 25名】 15:00-15:45 ボディデザインピラティス 村松和美		14:15-15:15 身体の痛み改善スクール 小野洋子	14:30-15:00 健康サークル 畑中実	14:30-15:00 健康サークル 畑中実	【予約制 37名】		14:40-15:40 ハウスダンススクール 万里	14:30		
16:30	【予約制 37名】		13:50-14:20 歌ってmove 畑中実		【予約制 25名】 15:00-15:45 ボディデザインピラティス 村松和美	14:15-15:15 身体の痛み改善スクール 小野洋子	14:30-15:00 健康サークル 畑中実	14:30-15:00 健康サークル 畑中実		【予約制 37名】	14:40-15:40 ハウスダンススクール 万里	14:30		
17:00	【予約制 37名】		13:50-14:20 歌ってmove 畑中実	【予約制 25名】 15:00-15:45 ボディデザインピラティス 村松和美		14:15-15:15 身体の痛み改善スクール 小野洋子	14:30-15:00 健康サークル 畑中実	14:30-15:00 健康サークル 畑中実	【予約制 37名】		14:40-15:40 ハウスダンススクール 万里	14:30		
17:30	【予約制 37名】		13:50-14:20 歌ってmove 畑中実		【予約制 25名】 15:00-15:45 ボディデザインピラティス 村松和美	14:15-15:15 身体の痛み改善スクール 小野洋子	14:30-15:00 健康サークル 畑中実	14:30-15:00 健康サークル 畑中実		【予約制 37名】	14:40-15:40 ハウスダンススクール 万里	14:30		
18:00	【予約制 37名】		13:50-14:20 歌ってmove 畑中実	【予約制 25名】 15:00-15:45 ボディデザインピラティス 村松和美		14:15-15:15 身体の痛み改善スクール 小野洋子	14:30-15:00 健康サークル 畑中実	14:30-15:00 健康サークル 畑中実	【予約制 37名】		14:40-15:40 ハウスダンススクール 万里	14:30		
18:30	【予約制 37名】		13:50-14:20 歌ってmove 畑中実		【予約制 25名】 15:00-15:45 ボディデザインピラティス 村松和美	14:15-15:15 身体の痛み改善スクール 小野洋子	14:30-15:00 健康サークル 畑中実	14:30-15:00 健康サークル 畑中実		【予約制 37名】	14:40-15:40 ハウスダンススクール 万里	14:30		
19:00	【予約制 37名】		13:50-14:20 歌ってmove 畑中実	【予約制 25名】 15:00-15:45 ボディデザインピラティス 村松和美		14:15-15:15 身体の痛み改善スクール 小野洋子	14:30-15:00 健康サークル 畑中実	14:30-15:00 健康サークル 畑中実	【予約制 37名】		14:40-15:40 ハウスダンススクール 万里	14:30		
19:30	【予約制 37名】		13:50-14:20 歌ってmove 畑中実		【予約制 25名】 15:00-15:45 ボディデザインピラティス 村松和美	14:15-15:15 身体の痛み改善スクール 小野洋子	14:30-15:00 健康サークル 畑中実	14:30-15:00 健康サークル 畑中実		【予約制 37名】	14:40-15:40 ハウスダンススクール 万里	14:30		
20:00	【予約制 37名】		13:50-14:20 歌ってmove 畑中実	【予約制 25名】 15:00-15:45 ボディデザインピラティス 村松和美		14:15-15:15 身体の痛み改善スクール 小野洋子	14:30-15:00 健康サークル 畑中実	14:30-15:00 健康サークル 畑中実	【予約制 37名】		14:40-15:40 ハウスダンススクール 万里	14:30		
20:30	【予約制 37名】		13:50-14:20 歌ってmove 畑中実		【予約制 25名】 15:00-15:45 ボディデザインピラティス 村松和美	14:15-15:15 身体の痛み改善スクール 小野洋子	14:30-15:00 健康サークル 畑中実	14:30-15:00 健康サークル 畑中実		【予約制 37名】	14:40-15:40 ハウスダンススクール 万里	14:30		
21:00	【予約制 37名】		13:50-14:20 歌ってmove 畑中実	【予約制 25名】 15:00-15:45 ボディデザインピラティス 村松和美		14:15-15:15 身体の痛み改善スクール 小野洋子	14:30-15:00 健康サークル 畑中実	14:30-15:00 健康サークル 畑中実	【予約制 37名】		14:40-15:40 ハウスダンススクール 万里	14:30		
21:30	【予約制 37名】		13:50-14:20 歌ってmove 畑中実		【予約制 25名】 15:00-15:45 ボディデザインピラティス 村松和美	14:15-15:15 身体の痛み改善スクール 小野洋子	14:30-15:00 健康サークル 畑中実	14:30-15:00 健康サークル 畑中実		【予約制 37名】	14:40-15:40 ハウスダンススクール 万里	14:30		
22:00	【予約制 37名】		13:50-14:20 歌ってmove 畑中実	【予約制 25名】 15:00-15:45 ボディデザインピラティス 村松和美		14:15-15:15 身体の痛み改善スクール 小野洋子	14:30-15:00 健康サークル 畑中実	14:30-15:00 健康サークル 畑中実	【予約制 37名】		14:40-15:40 ハウスダンススクール 万里	14:30		
22:30	【予約制 37名】		13:50-14:20 歌ってmove 畑中実		【予約制 25名】 15:00-15:45 ボディデザインピラティス 村松和美	14:15-15:15 身体の痛み改善スクール 小野洋子	14:30-15:00 健康サークル 畑中実	14:30-15:00 健康サークル 畑中実		【予約制 37名】	14:40-15:40 ハウスダンススクール 万里	14:30		
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			

	木曜日 THURSDAY					土曜日 SATURDAY					日曜日 SUNDAY																
	3F フィット		4F リ・ビュア	プール		3F フィット		4F リ・ビュア	プール		3F フィット		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										10:00-10:30 パーソナルレッスン 宮村					9:30											
10:00	【予約制 37名】															10:00											
10:30	10:05-10:35 太極拳 瑞翔		【予約制 25名】	10:15-10:45 トラディショナルヨーガ 手塚沙也花	【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 ホットヨーガベーシック 西内やよい	11:00-13:00 レッスン安全研修		【キッズスクール】 10:00-11:00 ミライク【キッズ】		【予約制 25名】	10:10-10:55 ホットヨーガアドバンス 中波美穂	11:00-13:00 レッスン安全研修	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】	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】 11:20-11:50 【映像】Group Groove 30	【予約制 25名】			【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													
11:30			【予約制 25名】				11:15-11:45 ホットヨーガウエストシェイプ 西内やよい				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															
12:00			【予約制 25名】			【予約制 25名】		【無料登録制】 12:10-12:40 ウォーキングサークル 高橋隆一	11:00-13:00 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 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			【予約制 28名】		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】	13:10-13:55 トラディショナルヨーガ 木村絵美子	12:30-13:00 パーソナルレッスン 相馬/小田喜			【予約制 25名】			【予約制 28名】		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】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	13:00-13:30 パワーヨーガ やすおかとこ			【予約制 22名】		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 22名】		13:20-13:50【女性限定】 infinity flow 柳沼里美			14:00											
14:30								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		【無料登録制】 14:10-14:40 ボディメイクサークル 黒川麻衣子			14:30											
15:00	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		14:05-14:35 VOLTBOX 與那覇樹		14:50-15:30 グループファイト 高橋隆一			14:20-14:50 VOLTBOX 高橋隆一		【有料制】 15:30-16:30 スイムスクール 【初級】藤川 【上級】中村		【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			【定員 25名】 16:00-16:30 【映像】Group Centergy 30					15:00-15:45 グループファイト 高橋隆一			15:05-15:35 VOLTBOX 高橋隆一					15:30											
16:00								16:10-16:55 グループブラスト 高橋隆一			15:55-16:40 グループブラスト 黒川麻衣子					16:00											
16:30								17:00-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実			17:00-17:45 グループセンターギ 黒川麻衣子					16:30											
17:00			【キッズスクール】 17:00-18:00 キッズ空手					17:20-18:05 フリースタイルステージ 松本真実			17:30-19:30 選手コース		【有料登録制】 17:05-18:05 マスタースサークル			17:00											
17:30								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					17:30											
18:00								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					18:00											
18:30			【キッズスクール】 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		【有料登録制】 17:05-18:05 マスタースサークル			18:30											
19:00								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					19:00											
19:30								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					19:30											
20:00	19:30-20:15 バーニングエアロ 萩原由香里		【予約制 25名】	19:30-20:30 スイムスクール 【上級】中村		チェックアウトタイム 21 : 00 ※24時間会員の方を除く					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】		20:25-20:55 ホットヨーガパワーアドバンス 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					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		【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					チェックアウトタイム 20 : 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	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	【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。					■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。					21:30											
22:00	21:35-22:05 TOBIPPA 山口真人					【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。					【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。					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。					【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。					22:30											
23:00	チェックアウトタイム 23 : 00					チェックアウトタイム 23 : 00					チェックアウトタイム 23 : 00					23:00											