



【確定版】2026/1 メガロス葛飾

プールエリア フリー遊泳日

更新日： 2025/12/14



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】※1/19、26実施 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 畑中美		【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 畑中美	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】 10:35-11:35 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		【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 畑中美	【ベビースクール】 10:15-11:00 ベビーミライク		【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				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】		11:00-11:30 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】	【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】 11:55-12:25 しなやかバレエストレッチ 鈴木結花		12:00-12:30 パーソナルレッスン 宮村・平田	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		【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	【予約制 28名】	【予約制 25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	【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	【予約制 37名】		14:00-14:30 パーソナルレッスン 宇都木/渡邊	13:00		
13:30	13:10-13:40 エンジョイエアロ 木村淳		【予約制 25名】	17:00-18:30 選手コース	【予約制 37名】	13:20-14:05 ハウスダンス 万里			13:35-14:05 Group Groove 小田喜桃子	【予約制 25名】		13:30				
14:00	13:55-14:25 ナニアロハ 木村淳		13:50-14:20 歌ってmove 畑中美		13:30-14:15 トラディショナルヨーガ 杉野久美子					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】				【キッズスクール】 16:30-17:30 キッズチアダンス		アフター スクール		【キッズスクール】 17:00-18:00 ミライク【キッズ】	18:00-21:00 選手コース	15:00			
15:30			15:00-15:45 ボディデザインピラティス 村松和美											【キッズスクール】 17:00-18:00 キッズチアダンス		15:30
16:00																16:00
16:30								【キッズスクール】 16:00-17:00 キッズ ストリートダンス		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】 17:00-18:00 ミライク 【キッズ】		17:00						
17:30			【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】		17:30						
18:00										18:00						
18:30										18:30						
19:00										19:00						
19:30		【予約制 37名】		【無料登録制】					【予約制 25名】	19:30-20:15 トラディショナルヨーガ 中波美穂	【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		【予約制 37名】	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			19:55-20:25 【映像】Group Fight 30	【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		20:00-20:45 Group Fight 伊藤 郷恭	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	20:30-21:15 Group Fight 高橋隆一				【予約制 37名】			【有料制】 21:00-22:00 マスターズサークル	21:00-21:30 【映像】Group Centergy 30	【定員 25名】	平泳ぎ・バタフライ（入門） 21:05-21:25	21:00				
21:30			21:05-21:35 【有料】スキルアップバレエ 鈴木結花		21:05-21:50 Group Centergy 伊藤 郷恭				21:15-22:00 Group Power 山口真人			21:30				
22:00												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】						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					10:00-10:30 パーソナルレッスン 宮村		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】	【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 10:30-11:00 ホットヨーガベーシック 西内やよい		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		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】		【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】 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	【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	11:00-13:00 レッスン安全研修	11:00		
11:30			11:00-11:45 トラディショナルヨーガ 手塚沙也花											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							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	12:30-13:00 パーソナルレッスン 相馬/小田喜	12:20-12:50 TOBIPPA 小田喜桃子		【予約制 25名】		【予約制 28名】 12:25-12:55 バーニングエアロ 木村淳	【有料スクール】 1/4、18実施 12:15-13:00 スキルアップヨガ 中波美穂		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	【予約制 28名】		【予約制 22名】 13:20-13:50【女性限定】 infinity flow 黒川麻衣子	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	【予約制 25名】			13:10-13:55 バーニングステップ 木村淳			13:30			
14:00	13:35-14:20 Salsation 千葉英子		【予約制 25名】	【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		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	【無料登録制】 14:10-14:40 ボディメイクサークル 黒川麻衣子		14:00				
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			【予約制 37名】	15:00-15:45 Group Fight 高橋隆一		【予約制 20名】					14:30		
15:00	アフター スクール						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		15:30-16:15 パレエシューズ推奨、または靴下をご用意ください					15:00		
15:30												15:30				
16:00			【定員 25名】 【映像】Group Centergy 30		【キッズスクール】 16:00-17:00 ミライク【RUN】	【予約制 15名】 16:10-16:55 Group Blast 高橋隆一	【予約制 25名】	16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実		15:55-16:40 Group Blast 黒川麻衣子	【有料制】 15:30-16:30 スイムスクール 【初級】藤川 【上級】中村	16:00				
16:30			【定員 25名】 【映像】Group Fight 30								16:30-17:00 パーソナルレッスン 中村/藤川/山田	16:30				
17:00			【キッズスクール】 17:00-18:00 キッズ空手							【予約制 37名】	【有料登録制】 17:05-18:05 マスターズサークル	17:00				
17:30			【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ空手							17:00-17:45 Group Centergy 黒川麻衣子		17:30				
18:00										18:00						
18:30											18:30					
19:00											19:00					
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 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				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						■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、その他ご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。				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										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】	【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。								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									21:30			
22:00	21:35-22:05 TOBIPPA 山口真人												22:00			
22:30													22:30			
23:00	チェックアウトタイム 23 : 00												23:00			