



【確定版】2026/1 メガロス葛飾

●1/12(月・祝)は特別スケジュールとなります。
別途スケジュールをご確認ください。

更新日： 2025/12/28

プールエリア	フリー遊泳日



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				
	営業開始 9：00				営業開始 9：00				営業開始 9：00					
9:00													9:00	
9:30				【定員 12名】9:30-9:50 マインドフルネスAQUA20 野尻									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	【定員 36名】10:00～10:30 スマイルアクアダンス30 木部二望子	【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】		【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 REBORNS 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	【有料スクール】 10:35-11:35 REBONS SWIM 木部							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】 11:55-12:25 しなやかバレエストレッチ 鈴木結花				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	【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	【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	【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】				【予約制 37名】 13:30-14:15 トラディショナルヨーガ 杉野久美子	【予約制 25名】 13:20-14:05 ハウstdance 万里				【予約制 37名】 13:35-14:05 Group Groove 小田喜桃子	13:45-14:30 ハウstdance 万里	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												13:30	
14:00	【予約制 37名】		【予約制 25名】 13:50-14:20 歌ってmove 畑中美										14:00	
14:30													14:30	
15:00	アフター スクール		【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										15:00	
15:30													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】 17:00-18:00 キッズバレエ【ベーシック】		【キッズスクール】 16:30-17:30 キッズチアダンス							17:00	
17:30													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】		【キッズスクール】 18:00-19:00 ミライクRUN							18:00-21:00 選手コース	18:30
19:00														19:00
19:30		【予約制 37名】		【無料登録制】 19:30-20:00 ランニングサークル 高橋隆一		【予約制 37名】 20:00-20:45 Group Fight 伊藤 郷恭	【予約制 25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				【定員 37名】 20:30-21:00 パワーヨーガ 中波美穂	【映像】Group Fight 30		19:30
20:00	19:30-20:15 ボディデザインピラティス 村松和美				【予約制 37名】 21:05-21:50 Group Centergy 伊藤 郷恭					19:30-20:15 トラディショナルヨーガ 中波美穂	【定員 25名】 19:55-20:25 【映像】Group Fight 30	【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 25名】 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												21:00	
21:30			21:05-21:35 【有料】スキルアップバレエ 鈴木結花				【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													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【RUN】 9:00-10:00 ミライク【ジュニア】	10:00-10:30 パーソナルレッスン 宮村	【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		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】	【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	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【キッズ】	【予約制 25名】	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	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	10:00-10:00 ミライク【キッズ】									【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】
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】 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	【無料登録制】 12:10-12:40 ウォーキングサークル 高橋隆一	【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		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】 11:15-11:45 ホットヨーガウエストシェイプ 西内やよい	【無料登録制】 12:10-12:40 ウォーキングサークル 高橋隆一	【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		11:00				
11:30	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】 11:15-11:45 ホットヨーガウエストシェイプ 西内やよい	【無料登録制】 12:10-12:40 ウォーキングサークル 高橋隆一	【予約制 28名】
12:00			【予約制 25名】	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【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	【無料登録制】 12:10-12:40 ウォーキングサークル 高橋隆一	【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	【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									【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	【無料登録制】 12:10-12:40 ウォーキングサークル 高橋隆一	【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						
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																	【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	【無料登録制】 12:10-12:40 ウォーキングサークル 高橋隆一	【予約制 28名】
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	13:00-14:00 スイムスクール 【中上級】 相馬	【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	【無料登録制】 12:10-12:40 ウォーキングサークル 高橋隆一	【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														
14:00	13:35-14:20 Salsation 千葉英子		【予約制 25名】	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									【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	【無料登録制】 12:10-12:40 ウォーキングサークル 高橋隆一	【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						
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																	【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	【無料登録制】 12:10-12:40 ウォーキングサークル 高橋隆一	【予約制 28名】
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	【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	【無料登録制】 12:10-12:40 ウォーキングサークル 高橋隆一	【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														
15:30			15:00-15:45 Group Fight 高橋隆一	15:30-16:15 パレエ〜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									【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	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。	【有料登録制】 19:30-20:30 スイムスクール 【マスターズ】中村	【予約制 28名】	17:00-17:45 Group Centergy 黒川麻衣子	【有料登録制】 17:05-18:05 マスターズサークル					
16:00			【定員 25名】 16:00-16:30 【映像】Group Centergy 30	16:10-16:55 Group Blast 高橋隆一																	【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	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。	【有料登録制】 19:30-20:30 スイムスクール 【マスターズ】中村
16:30			【定員 25名】 16:45-17:15 【映像】Group Fight 30	16:10-16:55 Group Blast 高橋隆一	【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	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。	【有料登録制】 19:30-20:30 スイムスクール 【マスターズ】中村	【予約制 28名】	17:00-17:45 Group Centergy 黒川麻衣子	【有料登録制】 17:05-18:05 マスターズサークル													
17:00			【キッズスクール】 17:00-18:00 キッズ空手	16:45-17:15 【映像】Group Fight 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	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。	【有料登録制】 19:30-20:30 スイムスクール 【マスターズ】中村	【予約制 28名】	17:00-17:45 Group Centergy 黒川麻衣子	【有料登録制】 17:05-18:05 マスターズサークル					
17:30	【キッズスクール】 17:00-18:00 キッズ空手	16:45-17:15 【映像】Group Fight 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	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。	【有料登録制】 19:30-20:30 スイムスクール 【マスターズ】中村	【予約制 28名】	17:00-17:45 Group Centergy 黒川麻衣子
18:00	【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ空手	16:45-17:15 【映像】Group Fight 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	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。	【有料登録制】 19:30-20:30 スイムスクール 【マスターズ】中村	【予約制 28名】	17:00-17:45 Group Centergy 黒川麻衣子	【有料登録制】 17:05-18:05 マスターズサークル													
18:30	【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ空手	16:45-17:15 【映像】Group Fight 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	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。	【有料登録制】 19:30-20:30 スイムスクール 【マスターズ】中村	【予約制 28名】	17:00-17:45 Group Centergy 黒川麻衣子	【有料登録制】 17:05-18:05 マスターズサークル					
19:00	【予約制 28名】	19:40-20:10 ホットヨーガベーシック 斎藤こず恵	【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	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。	【有料登録制】 19:30-20:30 スイムスクール 【マスターズ】中村	【予約制 28名】	17:00-17:45 Group Centergy 黒川麻衣子
19:30	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			【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	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。	【有料登録制】 19:30-20:30 スイムスクール 【マスターズ】中村	【予約制 28名】	17:00-17:45 Group Centergy 黒川麻衣子	【有料登録制】 17:05-18:05 マスターズサークル													
20:00	【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											【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	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。	【有料登録制】 19:30-20:30 スイムスクール 【マスターズ】中村	【予約制 28名】	17:00-17:45 Group Centergy 黒川麻衣子	【有料登録制】 17:05-18:05 マスターズサークル					
20:30	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	【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	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。	【有料登録制】 19:30-20:30 スイムスクール 【マスターズ】中村	【予約制 28名】	17:00-17:45 Group Centergy 黒川麻衣子
21:00	【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			【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	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。	【有料登録制】 19:30-20:30 スイムスクール 【マスターズ】中村	【予約制 28名】	17:00-17:45 Group Centergy 黒川麻衣子	【有料登録制】 17:05-18:05 マスターズサークル													
21:30	21:35-22:05 TOBIPPA 山口真人	21:10-21:40 ホットヨーガベーシック 斎藤こず恵											【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	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。	【有料登録制】 19:30-20:30 スイムスクール 【マスターズ】中村	【予約制 28名】	17:00-17:45 Group Centergy 黒川麻衣子	【有料登録制】 17:05-18:05 マスターズサークル					
22:00			【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	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。	【有料登録制】 19:30-20:30 スイムスクール 【マスターズ】中村	【予約制 28名】	17:00-17:45 Group Centergy 黒川麻衣子
22:30					【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	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。	【有料登録制】 19:30-20:30 スイムスクール 【マスターズ】中村	【予約制 28名】	17:00-17:45 Group Centergy 黒川麻衣子	【有料登録制】 17:05-18:05 マスターズサークル													
23:00	チェックアウトタイム 23 : 00												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								