



2026/2 メガロス葛飾

●2/11(水・祝)、2/23(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
2/11(水・祝)、2/23(月・祝)



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】※2/2、16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		【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		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	【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	【予約制 28名】		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	12:00	
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		12:40-13:10 Group Fight 小田喜桃子	【予約制 37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	13:35-14:05 Group Groove 小田喜桃子					12:30
13:00	【予約制 28名】			17:00-18:30 選手コース	13:30-14:15 トラディショナルヨーガ 杉野久美子									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】		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】		アフター スクール									15:00	
15:30			15:00-15:45 ボディデザインピラティス 村松和美											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】											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】											17:30	
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															18:30
19:00													19:00		
19:30	【予約制 37名】		【無料登録制】										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		19:30-20:15 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】		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 パワーヨーガ 中波美穂	【定員 37名】				20:30		
21:00	20:30-21:15 Group Fight 高橋隆一				【予約制 37名】				【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		21:05-21:50 Group Centergy 伊藤 郷恭			【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													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】				【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】				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】	10:00-10:30 パーソナルレッスン 宮村	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	【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	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	【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							
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【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	11:30				
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【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							12:00				
12:30	【予約制 37名】		12:20-12:50 TOBIPPA 小田喜桃子				【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				12:30				
13:00	12:35-13:20 ZUMBA(45分クラス) 千葉英子		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	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	【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							13:30				
14:00	13:35-14:20 Salsation 千葉英子		13:00-13:30 パワーヨーガ やすおかともこ				【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				14:00				
14:30			13:50-14:35 トラディショナルヨーガ やすおかともこ							【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	14:30				
15:00	アフター スクール		14:05-14:35 VOLTBOX 與那覇樹	【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							15:00				
15:30			15:00-15:45 Group Fight 高橋隆一				【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				15:30				
16:00			16:00-16:30 【映像】Group Centergy 30							【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	16:00				
16:30			16:45-17:15 【映像】Group Fight 30	【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							16:30				
17:00			17:00-18:00 キッズ空手				【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				17:00				
17:30	18:00-19:00 キッズ空手	【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	17:30						
18:00				【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					18:00						
18:30							【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		18:30						
19:00		【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	19:00						
19:30	【予約制 28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					19:30						
20:00	19:30-20:15 バーニングエアロ 萩原由香里						【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		20:00						
20:30	【予約制 28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	20:30						
21:00	20:30-21:15 バーニングステップ 萩原由香里			【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					21:00						
21:30	【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		21:30						
22:00	21:35-22:05 TOBIPPA 山口真人	【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	22:00						
22:30				【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					22:30						
23:00							【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		23:00						