



【暫定版】2026/1 メガロス葛飾

プールエリア フリー遊泳日	



※レッスン内容が変更となる場合がございます

更新日： 2025/12/4

■ 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 フィット		4F リ・ピュア	プール	3F フィット		4F リ・ピュア	プール	3F フィット		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						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		【定員 12名】9:30-9:50 マインドフルネスAQUA20 野尻		【予約制 37名】 10:00-10:30 スマイルアクアダンス30 木部二望子		【定員 12名】 10:10-10:40 やさしいピラティス 高橋里枝		【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		【有料スクール】 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 25名】 10:00-10:50 ホットヨガベーシック やすおかともこ		【予約制 28名】 10:35-11:35 REBONS SWIM 木部		【予約制 28名】 11:00-11:30 エンジョイステップ 高橋里枝		【予約制 25名】 10:20-11:20 REBORNS FIT 畑中実		【定員 36名】10:40-11:10 T-Crush30 宮村星美		【ベビースクール】 10:15-11:00 ベビーミライク		【有料スクール】 10:40-11:40 REBONS SWIM 小田喜		11:00
11:30	【予約制 28名】 11:05-11:50 アドバンスエアロ mii		【予約制 25名】 11:10-11:55 ホットヨガリセット 骨盤 やすおかともこ		【予約制 28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		【予約制 28名】 11:40-12:10 エンジョイエアロ 平野慶真		【予約制 25名】 11:45-12:15 ホットヨガ ウエストシェイプ 西内やよい		【有料スクール】 10:40-11:40 REBONS SWIM 小田喜		11:30
12:00	【予約制 37名】 12:05-12:35 MEGADANZ mii		【予約制 25名】 12:15-13:00 ホットヨガリセット 肩こり 木村絵美子		【予約制 37名】 12:00-13:00 スイムスクール 【初中級】木部 【中上級】中村		【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 28名】 12:00-12:30 パーソナルレッスン 宮村・平田		【予約制 25名】 12:25-13:10 バーニングエアロ 平野慶真		【有料スクール】 12:30-13:30 スイムスクール 【初級】宮村 【上級】平田		12:00
12:30	【予約制 28名】 13:10-13:40 エンジョイエアロ 木村淳		【予約制 25名】 13:50-14:20 歌うてmove 畑中実		【予約制 37名】 13:30-14:15 トライショナルヨガ 杉野久美子		【予約制 25名】 13:20-14:05 ハウスダンス 万里		【予約制 37名】 13:35-14:05 Group Groove 小田喜桃子		【予約制 25名】 13:45-14:30 ハウスダンス 万里		【有料スクール】 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】 13:55-14:25 ナニアロハ 木村淳		【予約制 25名】 14:30-15:45 ボディデザインピラティス 村松和美		【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		【予約制 37名】 16:30-17:30 ミライク【キッズ】		【予約制 25名】 16:30-17:00 キッズ ストリートダンス		【キッズスクール】 14:40-15:40 ハウスダンスクール 万里		【有料スクール】 14:40-15:40 ハウスダンスクール 万里		13:00
13:30	【予約制 37名】 16:30-17:30 アフター スクール		【予約制 25名】 17:00-18:00 キッズバレエ【ベーシック】		【予約制 25名】 17:00-18:30 選手コース		【予約制 37名】 17:30-18:30 キッズチアダンス		【キッズスクール】 17:00-18:00 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】		【キッズスクール】 17:00-18:00 ミライク【キッズ】		13:30
14:00	【予約制 37名】 17:30-18:30 アフター スクール		【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		【キッズスクール】 19:30-20:00 ランニングサークル 高橋隆一		【キッズスクール】 19:40-20:10 【中温】ホットヨガリセット冷えむくみ 蒼藤こず恵		【キッズスクール】 19:30-20:15 トライショナルヨガ 中波美穂		【キッズスクール】 19:30-20:30 スイムスクール 【初中級】中村・瀧谷		14:00
14:30	【予約制 37名】 19:30-20:15 ボディデザインピラティス 村松和美		【予約制 20名】 20:25-20:55 バレエ～パーソナルレッスン～ 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 37名】 20:30-21:10 MOSSA キャスト		【予約制 25名】 20:25-20:55 ホットヨガパワーアドバンス 蒼藤こず恵		【キッズスクール】 20:30-21:00 パワーヨガ 中波美穂		【キッズスクール】 21:00-21:30 【映像】Group Power 30		【キッズスクール】 21:00-21:30 【映像】Group Centergy 30		14:30
15:00	【予約制 37名】 19:30-20:15 アフター スクール		【キッズスクール】 21:05-21:35 【有料】スキルアップバレエ 鈴木結花		【キッズスクール】 21:30-22:15 MOSSA キャスト		【キッズスクール】 21:30-22:00 マスターズサークル		【キッズスクール】 21:30-22:00 【映像】Group Power 山口真人		【キッズスクール】 21:30-22:00 平泳ぎ・バタフライ（入門） 21:05-21:25		15:00		
15:30	【予約制 37名】 19:30-20:15 アフター スクール		【キッズスクール】 22:00-22:30 【有料】スキルアップバレエ 鈴木結花		【キッズスクール】 22:00-22:30 【有料】スキルアップバレエ 鈴木結花		【キッズスクール】 22:00-22:30 【有料】スキルアップバレエ 鈴木結花		【キッズスクール】 22:00-22:30 【有料】スキルアップバレエ 鈴木結花		【キッズスクール】 22:00-22:30 【有料】スキルアップバレエ 鈴木結花		15:30		
16:00	【予約制 37名】 19:30-20:15 アフター スクール		【キッズスクール】 22:30-23:00 【有料】スキルアップバレエ 鈴木結花		【キッズスクール】 22:30-23:00 【有料】スキルアップバレエ 鈴木結花		【キッズスクール】 22:30-23:00 【有料】スキルアップバレエ 鈴木結花		【キッズスクール】 22:30-23:00 【有料】スキルアップバレエ 鈴木結花		【キッズスクール】 22:30-23:00 【有料】スキルアップバレエ 鈴木結花		16:00		
16:30	【予約制 37名】 19:30-20:15 アフター スクール		【キッズスクール】 23:00-23:30 【有料】スキルアップバレエ 鈴木結花		【キッズスクール】 23:00-23:30 【有料】スキルアップバレエ 鈴木結花		【キッズスクール】 23:00-23:30 【有料】スキルアップバレエ 鈴木結花		【キッズスクール】 23:00-23:30 【有料】スキルアップバレエ 鈴木結花		【キッズスクール】 23:00-23:30 【有料】スキルアップバレエ 鈴木結花		16:30		
17:00	【予約制 37名】 19:30-20:15 アフター スクール		【キッズスクール】 23:00-23:30 【有料】スキルアップバレエ 鈴木結花		【キッズスクール】 23:00-23:30 【有料】スキルアップバレエ 鈴木結花		【キッズスクール】 23:00-23:30 【有料】スキルアップバレエ 鈴木結花		【キッズスクール】 23:00-23:30 【有						

