



【暫定版】2026/1 メガロス葛飾

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	

※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

	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 やすおかともこ		【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】		【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】		【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 やすおかともこ			10:55-11:25 エンジョイステップ 高橋里枝					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】			11:40-12:10 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】	【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		12:00-12:30 パーソナルレッスン 宮村・平田	【予約制 28名】				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】		【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	13:00	
13:30	13:10-13:40 エンジョイエアロ 木村淳					【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			13:30	
14:00	【予約制 37名】		【予約制 25名】		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 パーソナルレッスン 宇都木/渡邊		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									【有料スクール】 14:40-15:40 ハウスダンススクール 万里		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】 16:30-17:30 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】		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】	17:00-18:30 選手コース									17:30		
18:00			【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】 17:30-18:30 キッズチアダンス				【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ ストリートダンス		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】										18:30		
19:00													19:00		
19:30	【予約制 37名】		【無料登録制】							【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 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		19:30-20:15 トラディショナルヨーガ 中波美穂	【定員 25名】		【有料制】 19:30-20:30 スイムスクール 【初中級】中村・瀧谷		20:00	
20:30	【予約制 37名】		【予約制 20名】 20:25-20:55 バレエ〜バレレッスン〜 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】	【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			【定員 37名】	19:55-20:25 【映像】Group Fight 30			20:30	
21:00	20:30-21:15 Group Fight 高橋隆一				20:25-21:10 MOSSA キャスト					20:30-21:00 パワーヨーガ 中波美穂	【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		【予約制 37名】			【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					21:30-22:15 MOSSA キャスト									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】  9:00-10:00 ミライク【キッズ】	【キッズスクール】 9:00-10:00 キッズ空手		10:00-10:30 パーソナルレッスン 宮村	【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】		【予約制 25名】		9:00							
9:30									9:30-9:50 マインドフルネスAQUA 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  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	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】 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
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	【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】	【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		11:00-13:00 レッスン安全研修	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	【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】	【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				
11:30	【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	【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			12:00-12:45 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】	【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		11:00-13:00 レッスン安全研修									
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	【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】	【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		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
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	【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】	【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		11:00-13:00 レッスン安全研修									
14:00	13:35-14:20 Salsation 千葉英子		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】	【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			14:05-14:35 VOLTBOX 20 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	【無料登録制】  12:10-12:40 ウォーキングサークル 高橋隆一
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	【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】	【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		11:00-13:00 レッスン安全研修									
15:30										14:05-14:35 VOLTBOX 20 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	【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】				
16:00										14:05-14:35 VOLTBOX 20 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	【無料登録制】  12:10-12:40 ウォーキングサークル 高橋隆一
16:30					14:05-14:35 VOLTBOX 20 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	【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】	【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									
17:00					14:05-14:35 VOLTBOX 20 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	【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】				
17:30			【キッズスクール】 17:00-18:00 キッズ空手		14:05-14:35 VOLTBOX 20 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	【無料登録制】  12:10-12:40 ウォーキングサークル 高橋隆一
18:00					14:05-14:35 VOLTBOX 20 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	【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】	【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									
18:30			【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ空手		14:05-14:35 VOLTBOX 20 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	【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】				
19:00					14:05-14:35 VOLTBOX 20 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	【無料登録制】  12:10-12:40 ウォーキングサークル 高橋隆一
19:30			【予約制 28名】		14:05-14:35 VOLTBOX 20 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	【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】	【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									
20:00			19:30-20:15 バーニングエアロ 萩原由香里		14:05-14:35 VOLTBOX 20 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	【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】				
20:30	【予約制 28名】		14:05-14:35 VOLTBOX 20 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	【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】	【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
21:00	20:30-21:15 バーニングステップ 萩原由香里		14:05-14:35 VOLTBOX 20 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	【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】	【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									
21:30	【予約制 25名】		14:05-14:35 VOLTBOX 20 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	【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】				
22:00	21:35-22:05 TOBIPPA 山口真人		14:05-14:35 VOLTBOX 20 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	【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】	【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
22:30			14:05-14:35 VOLTBOX 20 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	【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】	【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									
23:00			14:05-14:35 VOLTBOX 20 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	【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】				
	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			