



【暫定版】2026/1 メガロス葛飾

プールエリア フリー遊泳日

更新日: 2025/12/9



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												9:00	
9:30														9:30
10:00														10:00
10:30														10:30
11:00														11:00
11:30														11:30
12:00														12:00
12:30														12:30
13:00														13:00
13:30														13:30
14:00														14:00
14:30														14:30
15:00														15:00
15:30														15:30
16:00														16:00
16:30														16:30
17:00														17:00
17:30														17:30
18:00														18:00
18:30														18:30
19:00														19:00
19:30														19:30
20:00														20:00
20:30														20:30
21:00														21:00
21:30														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												23:00	

各クラス定員18名

アフター
スクール

アフター
スクール

アフター
スクール

18:00-21:00
選手コース

	木曜日 THURSDAY			土曜日 SATURDAY			日曜日 SUNDAY						
	3F フィット		4F リ・ビュア	プール	3F フィット		4F リ・ビュア	プール	3F フィット		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【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】				
10:00	【予約制 37名】		【予約制 25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】	【ヘビースクール】 10:15-11:00 ペビーミライク	【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	10:00-10:30 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		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
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】	11:00-13:00 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													12:00-12:45 ボディデザインピラティス 手塚沙也花
12:00	【予約制 37名】		【予約制 25名】	12:30-13:00 パーソナルレッスン 相馬/小田喜	【予約制 25名】	13:00-13:30 パワーヨーガ やすおかともこ	【予約制 25名】	13:00-13:30 レッスン安全研修	【予約制 28名】	12:25-12:55 バーニングエアロ 木村淳	【予約制 22名】	13:20-13:50【女性限定】 infinity flow 黒川麻衣子	12:00
12:30	12:35-13:20 ZUMBA(45分クラス) 千葉英子												13:10-13:55 トラディショナルヨーガ 木村絵美子
13:00	【予約制 37名】		【予約制 25名】	【定員36名】14:05-14:50 アクアダンス45 福井朱	【予約制 10名】	14:05-14:35 VOLTBOX 與那覇樹	【予約制 25名】	13:50-14:35 トラディショナルヨーガ やすおかともこ	【予約制 10名】※スタジオピギナーズ 14:05-14:35 VOLTBOX 與那覇樹	【予約制 10名】	14:10-14:40 ボディメイクサークル 黒川麻衣子		13:00
13:30	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
14:00	アフター スクール		【キッズスクール】 17:00-18:00 キッズ空手	【定員 25名】 16:00-16:30 【映像】Group Centergy 30	【キッズスクール】 16:00-17:00 ミライク【RUN】	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	【予約制 37名】	17:00-17:45 Group Centergy 黒川麻衣子	【予約制 37名】	16:30-17:00 パーソナルレッスン 中村/藤川/山田	14:00
14:30													14:30-14:55 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
15:00	アフター スクール		【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ空手	【定員 25名】 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】	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	【予約制 37名】	17:00-17:45 Group Centergy 黒川麻衣子	【予約制 37名】	16:30-17:00 パーソナルレッスン 中村/藤川/山田	15:00
15:30													15:00-15:45 Group Fight 高橋隆一
16:00	アフター スクール		【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ空手	【定員 25名】 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】	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	【予約制 37名】	17:00-17:45 Group Centergy 黒川麻衣子	【予約制 37名】	16:30-17:00 パーソナルレッスン 中村/藤川/山田	16:00
16:30													15:00-15:35 VOLTBOX 高橋隆一
17:00	アフター スクール		【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ空手	【定員 25名】 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】	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	【予約制 37名】	17:00-17:45 Group Centergy 黒川麻衣子	【予約制 37名】	16:30-17:00 パーソナルレッスン 中村/藤川/山田	17:00
17:30													15:55-16:40 Group Blast 黒川麻衣子
18:00	アフター スクール		【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ空手	【定員 25名】 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】	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	【予約制 37名】	17:00-17:45 Group Centergy 黒川麻衣子	【予約制 37名】	16:30-17:00 パーソナルレッスン 中村/藤川/山田	18:00
18:30													17:30-19:30 選手コース
19:00	アフター スクール		【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ空手	【定員 25名】 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】	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	【予約制 37名】	17:00-17:45 Group Centergy 黒川麻衣子	【予約制 37名】	16:30-17:00 パーソナルレッスン 中村/藤川/山田	19:00
19:30													17:30-19:30 選手コース
20:00	アフター スクール		【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ空手	【定員 25名】 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】	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	【予約制 37名】	17:00-17:45 Group Centergy 黒川麻衣子	【予約制 37名】	16:30-17:00 パーソナルレッスン 中村/藤川/山田	20:00
20:30													17:30-19:30 選手コース
21:00	アフター スクール		【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ空手	【定員 25名】 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】	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	【予約制 37名】	17:00-17:45 Group Centergy 黒川麻衣子	【予約制 37名】	16:30-17:00 パーソナルレッスン 中村/藤川/山田	21:00
21:30													17:30-19:30 選手コース
22:00	アフター スクール		【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ空手	【定員 25名】 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】	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	【予約制 37名】	17:00-17:45 Group Centergy 黒川麻衣子	【予約制 37名】	16:30-17:00 パーソナルレッスン 中村/藤川/山田	22:00
22:30													17:30-19:30 選手コース
23:00	アフター スクール		【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ空手	【定員 25名】 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】	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	【予約制 37名】	17:00-17:45 Group Centergy 黒川麻衣子	【予約制 37名】	16:30-17:00 パーソナルレッスン 中村/藤川/山田	23:00
													チェックアウトタイム 23:00

【スタジオピギナーズの設置】
 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。

【体験枠確保レッスンの設置】
 こちらのクラスは、体験者分として1枠確保させていただきます。
 体験者の参加がなかった場合の参加枠確保はございません。予めご了承ください。

チェックアウトタイム 20:00 ※24時間会員の方を除く

■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。

アフター
スクール

【定員36名】14:45-15:30
アクアダンス45 ゆみ
※イベントで休講になる場合がございますので
予めご了承ください。

【有料制】
15:30-16:30
スィムスクール
【初級】藤川
【上級】中村

16:30-17:00
パーソナルレッスン 中村/藤川/山田

【有料登録制】
17:05-18:05
マスターズサークル