



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。

プールエリア フリー遊泳日
2/11(水・祝)、2/23(月・祝)
更新日：2026/1/8



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】		【予約制 37名】		【定員 12名】		【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			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 28名】	10:10-10:40 やさしいピラティス 高橋里枝	【有料スクール】 10:20-11:20 REBORNS FIT 畑中実	【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 REBORNS SWIM 小田喜						
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	【予約制 25名】	10:35-11:35 REBONS SWIM 木部	11:00-11:30 パーソナルレッスン 中村	10:55-11:25 エンジョイステップ 高橋里枝		11:15-11:35 フィンスイム		11:00-11:30 ホットヨーガ ベーシック 西内やよい				11:00					
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	【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		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	12:00-12:30 パーソナルレッスン 宮村・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】					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】			13:40-14:10 Group Groove 小田喜桃子				13:00					
13:30	13:10-13:40 エンジョイエアロ 木村淳		【予約制 25名】											13:30					
14:00	【予約制 37名】													14:00					
14:30	13:55-14:25 ナニアロハ 木村淳													14:30					
15:00	アフター スクール	【キッズスクール】 16:30-17:30 ミライク【キッズ】	【予約制 25名】		アフター スクール	【キッズスクール】 16:30-17:30 キッズチアダンス	【無料登録制】 14:30-15:00 健康サークル 與那覇樹		アフター スクール	【キッズスクール】 17:00-18:00 ミライク【キッズ】		【有料スクール】 14:40-15:40 ハウスダンススクール 万里		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																			17:00
17:30																			17:30
18:00																			18:00
18:30																			18:30
19:00																			19:00
19:30			【予約制 37名】				【無料登録制】												
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	【予約制 25名】	19:30-20:15 トラディショナルヨーガ 中波美穂		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・湊谷		20:00					
20:30	【予約制 37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 20名】		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		21:00-21:30 【映像】Group Centergy 30				20:30					
21:00	20:30-21:15 Group Fight 高橋隆一	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】			平泳ぎ・バタフライ（入門） 21:05-21:25		21:00					
21:30					21:05-21:50 Group Centergy 伊藤 郷恭				21:15-22:00 Group Power 山口真人					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】								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】								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	10:35-10:55 すっきり肩・腰・膝	【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	10:30-11:00 ホットヨーガベーシック 西内やよい	10:00-11:00 ミライク【キッズ】	10:10-10:55 ホットヨーガアドバンス 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】		【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	11:15-11:45 ホットヨーガウエストシェイプ 西内やよい	11:00-13:00 レッスン安全研修	【予約制 24名】※体験枠1枠確保 11:15-11:45 ホットヨーガウエストシェイプ 西内やよい	【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			11:00-11:45 トラディショナルヨーガ 手塚沙也花										11:30	
12:00			【予約制 25名】			12:20-12:45 ボディデザインピラティス 手塚沙也花	12:20-12:50 TOBIPPA 小田喜桃子					12:10-12:40 ウォーキングサークル 高橋隆一		12:25-12:55 バーニングエアロ 木村淳
12:30	【予約制 37名】		12:30-13:00 パーソナルレッスン 相馬/小田喜	13:10-13:55 トラディショナルヨーガ 木村絵美子	【予約制 10名】※スタジオビギナーズ 13:30-13:50 VOLTBOX 20 與那覇樹	13:00-13:30 パワーヨーガ やすおかともこ	13:10-13:55 バーニングステップ 木村淳	13:10-13:55 バーニングステップ 木村淳	14:20-14:50 VOLTBOX 高橋隆一	15:05-15:35 VOLTBOX 高橋隆一	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もございますので 予め、ご了承ください。	15:00		
13:00	12:35-13:20 ZUMBA(45分クラス) 千葉英子		【予約制 25名】	【有料制】 13:00-14:00 スイムスクール 【中上級】 相馬	【予約制 10名】	13:50-14:35 トラディショナルヨーガ やすおかともこ	17:30-19:30 選手コース	17:00-17:45 Group Centergy 黒川麻衣子	17:05-18:05 マスターズサークル			13:00		
13:30	【予約制 37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	【定員36名】14:05-14:50 アクアダンス45 福井朱	【予約制 37名】	15:00-15:45 Group Fight 高橋隆一	15:30-16:15 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	15:55-16:40 Group Blast 黒川麻衣子	16:30-17:00 パーソナルレッスン 中村/藤川/山田			13:30		
14:00	13:35-14:20 Salsation 千葉英子		【予約制 25名】		【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	16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	17:30-19:30 選手コース	17:30-19:30 選手コース			14:00		
14:30	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		【予約制 37名】	17:20-18:05 フリースタイルSTAGE 松本真実	18:15-18:45【女性限定】 【中温】ホットヨーガベーシック 手塚沙也花	19:05-19:35 ホットヨーガアドバンス 手塚沙也花	17:30-19:30 選手コース	17:30-19:30 選手コース			14:30	
15:00			15:00-15:45 Group Fight 高橋隆一		15:30-16:15 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	16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	17:30-19:30 選手コース	17:30-19:30 選手コース			15:00			
15:30			【定員 25名】 【映像】Group Centergy 30		16:10-16:55 Group Blast 高橋隆一	16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	17:30-19:30 選手コース	17:30-19:30 選手コース			15:30			
16:00			【定員 25名】 【映像】Group Fight 30		16:10-16:55 Group Blast 高橋隆一	16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	17:30-19:30 選手コース	17:30-19:30 選手コース			16:00			
16:30	【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	16:10-16:55 Group Blast 高橋隆一	16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	16:30		
17:00	【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	16:10-16:55 Group Blast 高橋隆一	16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	17:00		
17:30	【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	16:10-16:55 Group Blast 高橋隆一	16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	17:30		
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	16:10-16:55 Group Blast 高橋隆一	16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	18:00		
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	16:10-16:55 Group Blast 高橋隆一	16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	18:30		
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	19:30-20:30 スイムスクール 【上級】中村	19:05-19:35 ホットヨーガアドバンス 手塚沙也花	19:05-19:35 ホットヨーガアドバンス 手塚沙也花	19:05-19:35 ホットヨーガアドバンス 手塚沙也花	19:05-19:35 ホットヨーガアドバンス 手塚沙也花	19:05-19:35 ホットヨーガアドバンス 手塚沙也花	19:05-19:35 ホットヨーガアドバンス 手塚沙也花	19:05-19:35 ホットヨーガアドバンス 手塚沙也花	19:00		
19:30	19:30-20:15 バーニングエアロ 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	21:00-21:30 アクアダンス30 細谷香苗	21:10-21:40 ホットヨーガベーシック 斎藤こず恵	21:10-21:40 ホットヨーガベーシック 斎藤こず恵	21:10-21:40 ホットヨーガベーシック 斎藤こず恵	21:10-21:40 ホットヨーガベーシック 斎藤こず恵	21:10-21:40 ホットヨーガベーシック 斎藤こず恵	21:10-21:40 ホットヨーガベーシック 斎藤こず恵	21:10-21:40 ホットヨーガベーシック 斎藤こず恵	19:30		
20:00	【予約制 28名】		21:10-21:40 ホットヨーガベーシック 斎藤こず恵	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	20:00		
20:30	20:30-21:15 バーニングステップ 萩原由香里		21:10-21:40 ホットヨーガベーシック 斎藤こず恵	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	20:30		
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	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	21:00		
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	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	21:30		
22:00			21:10-21:40 ホットヨーガベーシック 斎藤こず恵	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	22:00		
22:30			21:10-21:40 ホットヨーガベーシック 斎藤こず恵	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	22:30		
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				23:00	