



# 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: 2026/2/13



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				営業開始 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				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

各クラス定員18名

【無料登録制】

	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				
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】			<キッズスクール> Jr.1 9:00-10:00 ◆2/21～安全オリエンテーション	
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】								<キッズスクール> Jr.1 9:00-10:00 ◆2/22～安全オリエンテーション	
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】	【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	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			<キッズスクール> Kids 10:00-11:00 ◆2/22～安全オリエンテーション	
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	<ベビースクール> 10:45-12:00 最大3コース使用 ◆2/19～安全オリエンテーション	【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				【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			<ベビースクール> 11:20-12:45 最大3コース使用 ◆2/22～安全オリエンテーション	
11:30															
12:00			【予約制 25名】												
12:30	【予約制 37名】		12:00-12:45 ボディデザインピラティス 手塚沙也花		【予約制 25名】		【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】				
13:00	12:35-13:20 ZUMBA(45分クラス) 千葉英子		【予約制 25名】	12:30-13:00 パーソナルレッスン 相馬/小田喜							12:25-12:55 バーニングエアロ 木村淳	【有料スクール】 2/1、15実施 12:15-13:00 スキルアップヨガ 中波美穂			
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	【有料制】 13:00-14:00 スイムスクール 【中・上級】相馬	【予約制 10名】※スタジオビギナーズ 13:30-13:50 VOLTBOX 20 與那覇樹	【予約制 25名】				【予約制 28名】	13:10-13:55 バーニングステップ 木村淳	【予約制 22名】 13:20-13:50【女性限定】 infinity flow 黒川麻衣子		<キッズスクール> Kids 13:00-14:00 ◆2/22～安全オリエンテーション	
14:00	13:35-14:20 Salsation 千葉英子		【予約制 25名】		【予約制 10名】										
14:30			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	14:05-14:35 VOLTBOX 與那覇樹	13:50-14:35 トラディショナルヨーガ やすおかとこ					【予約制 10名】※スタジオビギナーズ 14:20-14:50 VOLTBOX 高橋隆一	【無料登録制】 14:10-14:40 ボディメイクサークル 黒川麻衣子	14:00-14:30 パーソナルレッスン 瀧谷		
15:00															
15:30				<キッズスクール> Kids 14:50-16:00 ◆2/19～安全オリエンテーション	【予約制 37名】						【予約制 10名】				
16:00			【定員 25名】 16:00-16:30 【映像】Group Centergy 30		15:00-15:45 Group Fight 高橋隆一	【予約制 20名】					15:05-15:35 VOLTBOX 高橋隆一				
16:30			【定員 25名】 16:45-17:15 【映像】Group Fight 30	<キッズスクール> Jr.1 16:00-17:00 ◆2/19～安全オリエンテーション	【キッズスクール】 16:00-17:00 ミライク【RUN】	【予約制 15名】 16:10-16:55 Group Blast 高橋隆一					15:55-16:40 Group Blast 黒川麻衣子				
17:00	アフター スクール														
17:30	【キッズスクール】 17:00-18:00 キッズ空手			<キッズスクール> Jr.2 17:00-18:00 ◆2/19～安全オリエンテーション	【予約制 37名】						17:00-17:45 Group Centergy 黒川麻衣子				
18:00															
18:30	【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ空手														
19:00				18:00-21:00 選手コース											
19:30	【予約制 28名】		【予約制 25名】												
20:00	19:30-20:15 バーニングエアロ 萩原由香里		19:40-20:10 ホットヨーガベーシック 斎藤こず恵	【有料制】 19:30-20:30 スイムスクール 【上級】相馬											
20:30	【予約制 28名】		【予約制 25名】												
21:00	20:30-21:15 バーニングステップ 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												
21:30	【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	【定員36名】21:00-21:30 アクアダンス30 細谷香苗											
22:00	21:35-22:05 TOBIPPA 山口真人			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				
						【スタジオビギナーズの設定】 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増枠はございません。予めご了承ください。									
						【有料登録制】 19:30-20:30 スイムスクール 【マスターズ】中村					<p>■スタジオレッスンについて</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>※映像レッスンは除く（途中入退室可能）</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・予約締め切りは、レッスン開始5分前です。</li> <li>・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。</li> <li>・スタジオへの入場は、レッスン開始10分前からです。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・マスク着用は任意となります。</li> </ul>				