



【暫定版】2026/3 メガロス葛飾

プールエリア フリー遊泳日
 3/10(火)・29日(日)・
 30(月)・31(火)
 ※キッズスクール再開が未定のため
 スケジュールから抜いております。
 再開が決まり次第、変更がある場合がございます。
 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	

◎3/27(金)~3/31(火)の間、4Fリ・ビュア床修繕のため4Fで実施予定のレッスンはすべて休講となります。
 ご不便をおかけいたしますがご理解賜りますようお願いいたします。

	月曜日 MONDAY			火曜日 TUESDAY			水曜日 WEDNESDAY				
	3F フィット		4F リ・ビュア	3F フィット		4F リ・ビュア	3F フィット		4F リ・ビュア		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

	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> Jr.1 9:00-10:00 ◆3/21~プレ開催期間	【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]		<キッズスクール> Jr.1 9:00-10:00 ◆3/22~プレ開催期間		
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											
10:00	【予約制 37名】		【予約制 25名】	【定員36名】10:00-10:30 アquadans30 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 ◆3/22~プレ開催期間		
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】	<ベビースクール> 10:45-12:00 最大3コース使用 ◆3/19~プレ開催期間	【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 ◆3/22~プレ開催期間		
11:30			11:00-11:45 トラディショナルヨーガ 手塚沙也花												
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】	12:25-12:55 バーニングエアロ 木村淳	【有料スクール】3/1、15実施予定 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		【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】		スクール準備	【予約制 28名】	13:10-13:55 バーニングステップ 木村淳		<キッズスクール> Kids 13:00-14:00 ◆3/22~プレ開催期間		
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】		<キッズスクール> Kids 13:00-13:30 パワーヨーガ やすおかともこ	【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 ◆3/22~プレ開催期間		
14:00	13:35-14:20 Salsation 千葉英子		【予約制 25名】		【予約制 10名】		【予約制 25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quadans45 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 やすおかともこ		<キッズスクール> Kids 14:00-15:00 ◆3/21~プレ開催期間	【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										【予約制 10名】			【定員36名】14:45-15:30 アquadans45 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。		
15:30				<キッズスクール> Kids 14:50-16:00 ◆3/19~プレ開催期間	【予約制 37名】	15:00-15:45 Group Fight 高橋隆一	【予約制 20名】		<キッズスクール> Jr.1 15:00-16:00 ◆3/21~プレ開催期間	【予約制 10名】	15:05-15:35 VOLTBOX 高橋隆一				
16:00			【定員 25名】				15:30-16:15 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 15名】		【予約制 37名】			【有料制】 15:30-16:30 スイムスクール 【初級】藤川 【上級】中村		
16:30			16:00-16:30 【映像】Group Centergy 30	<キッズスクール> Jr.1 16:00-17:00 ◆3/19~プレ開催期間	【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】		<キッズスクール> Jr.2 16:00-17:00 ◆3/21~プレ開催期間	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/山田			
17:00	アフター スクール		16:45-17:15 【映像】Group Fight 30	<キッズスクール> Jr.2 17:00-18:00 ◆3/19~プレ開催期間	【予約制 37名】		16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実			【予約制 37名】			【有料登録制】 17:05-18:05 マスターズサークル		
17:30			【キッズスクール】 17:00-18:00 キッズ空手		【予約制 37名】	17:20-18:05 フリースタイルSTAGE 松本真実			<キッズスクール> Jr.2 17:00-18:00 ◆3/21~プレ開催期間	17:00-17:45 Group Centergy 黒川麻衣子					
18:00			【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ空手				【予約制 24名】※体験枠1枠確保 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		<選手コース> 17:30-19:30 ※選手コースの試合の日程に関しては 別途プールに掲載いたします。 お手数ですがご確認をお願いいたします。						
18:30				18:00-21:00 選手コース			【予約制 25名】 19:05-19:35 ホットヨーガアドバンス 手塚沙也花								
19:00										【有料登録制】 19:30-20:30 スイムスクール 【マスターズ】中村					
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									チェックアウトタイム 20:00 ※24時間会員の方を除く		
20:30	【予約制 28名】		【予約制 25名】										■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（途中入退室可能） ・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。		
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		【定員36名】21:00-21:30 アquadans30 細谷香苗										
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												
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				