



# 【暫定版】2026/3 メガロス葛飾

○3/27(金)～3/31(火)の間、4Fリ・ピュア床修繕のため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宜しくお願ひいたします。

プールエリア フリー遊泳日	
3/10(火)・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： 2026/2/2



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						9:00				
9:30													9:30				
10:00													10:00				
10:30	【有料スクール】※3/23、30実施 10:00-10:50 エアロスクール mii		【定員 12名】9:30-9:50 マインドフルネスAQUA20 野尻		【予約制 37名】 10:00-10:40 スマイルアクアダンス30 木部二望子		【定員 12名】 10:10-10:40 やさしいピラティス 高橋里枝		【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		【有料スクール】 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】 10:00-10:50 ホットヨガベーシック やすおかともこ		【予約制 25名】 10:35-11:35 REBONS SWIM 木部		【予約制 28名】 11:00-11:30 エンジョイステップ 高橋里枝		【予約制 28名】 10:55-11:25 エンジョイステップ 高橋里枝		【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】 11:00-11:30 ホットヨガ ベーシック 西内やよい		【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 ホットヨガリセット 骨盤 やすおかともこ		【予約制 25名】 12:05-12:35 MEGADANZ mii		【予約制 25名】 12:15-13:00 ホットヨガリセット 肩こり 木村絵美子		【予約制 20名】 11:40-12:25 バーニングステップ 高橋里枝		【予約制 28名】 11:55-12:25 しなやかバーレエ 鈴木結花		【予約制 25名】 11:40-12:10 エンジョイエアロ 平野慶真		【有料スクール】 10:45-12:15 ホットヨガ ウエストシェイプ 西内やよい		11:30
12:00	【予約制 37名】 12:05-12:35 MEGADANZ mii		【予約制 25名】 12:15-13:00 ホットヨガリセット 肩こり 木村絵美子		【予約制 20名】 12:40-13:10 Group Fight 小田喜桃子		【予約制 25名】 12:35-13:05 やさしいバーレエ 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		【予約制 28名】 12:00-12:30 パーソナルレッスン 宮村・平田		【予約制 25名】 12:25-13:10 バーニングエアロ 平野慶真		【有料スクール】 12:30-13:30 スイムスクール 【中級】 宮村 【上級】 平田		12:00		
12:30	【予約制 28名】 13:10-13:40 エンジョイエアロ 木村淳		【予約制 25名】 13:55-14:25 ナニアロハ 木村淳		【予約制 25名】 13:50-14:20 歌うてmove 畑中実		【予約制 25名】 13:30-14:15 トライショナルヨガ 杉野久美子		【予約制 20名】 13:20-14:05 ハウスダンス 万里		【予約制 25名】 13:35-14:05 Group Groove 大堂智子		【有料スクール】 13:45-14:30 ハウスダンス 万里		【有料スクール】 12:30-13:30 スイムスクール 【初級】 平田 【上級】 井上		12:30
13:00	【予約制 28名】 13:10-13:40 エンジョイエアロ 木村淳		【予約制 25名】 13:55-14:25 ナニアロハ 木村淳		【予約制 25名】 13:50-14:20 歌うてmove 畑中実		【予約制 25名】 13:30-14:15 トライショナルヨガ 杉野久美子		【予約制 20名】 13:20-14:05 ハウスダンス 万里		【予約制 25名】 13:35-14:05 Group Groove 大堂智子		【有料スクール】 14:40-15:40 ハウスダンススクール 万里		【有料スクール】 14:00-14:30 パーソナルレッスン 宇都木/渡邊		13:00
13:30	【予約制 37名】 13:55-14:25 ナニアロハ 木村淳		【予約制 25名】 15:00-15:45 ボディデザインピラティス 村松和美		【予約制 25名】 15:00-15:45 ボディデザインピラティス 村松和美		【予約制 25名】 15:00-15:45 ボディデザインピラティス 村松和美		【予約制 25名】 16:30-17:30 キッズチアダンス		【予約制 25名】 16:30-17:00 キッズ ストリートダンス		【有料スクール】 15:00-15:40 ハウスダンススクール 万里		【有料スクール】 15:00-15:40 ハウスダンススクール 万里		13:30
14:00	【予約制 37名】 13:55-14:25 ナニアロハ 木村淳		【予約制 25名】 15:00-15:45 ボディデザインピラティス 村松和美		【予約制 25名】 15:00-15:45 ボディデザインピラティス 村松和美		【予約制 25名】 15:00-15:45 ボディデザインピラティス 村松和美		【予約制 25名】 16:30-17:30 キッズチアダンス		【予約制 25名】 16:30-17:00 キッズ ストリートダンス		【有料スクール】 15:00-15:40 ハウスダンススクール 万里		【有料スクール】 15:00-15:40 ハウスダンススクール 万里		14:00
14:30	アフター スクール		アフター スクール		アフター スクール		アフター スクール		アフター スクール		アフター スクール		アフター スクール		14:30		
15:00	【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】 17:00-18:00 キッズバレエ【ベーシック】		【キッズスクール】 17:30-18:30 キッズ【ジュニア】		【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズバレエ【アドバンス】		【キッズスクール】 18:00-19:00 ランニングサークル 高橋隆一		【キッズスクール】 19:30-20:00 ランニングサークル 高橋隆一		【キッズスクール】 19:30-20:00 ランニングサークル 高橋隆一		【キッズスクール】 19:30-20:30 スイムスクール 【初中級】 中村・瀧谷		15:00
15:30	【予約制 37名】 16:30-17:30 ミライク【キッズ】		【予約制 37名】 17:00-18:00 キッズバレエ【ベーシック】		【予約制 37名】 17:30-18:30 キッズ【ジュニア】		【予約制 37名】 18:00-19:00 キッズバレエ【アドバンス】		【予約制 37名】 18:00-19:00 ランニングサークル 高橋隆一		【予約制 37名】 19:30-20:00 ランニングサークル 高橋隆一		【予約制 37名】 19:30-20:00 ランニングサークル 高橋隆一		【有料スクール】 19:30-20:30 スイムスクール 【初中級】 中村・瀧谷		15:30
16:00	【予約制 37名】 16:30-17:30 ミライク【キッズ】		【予約制 37名】 17:00-18:00 キッズバレエ【ベーシック】		【予約制 37名】 17:30-18:30 キッズ【ジュニア】		【予約制 37名】 18:00-19:00 キッズバレエ【アドバンス】		【予約制 37名】 18:00-19:00 ランニングサークル 高橋隆一		【予約制 37名】 19:30-20:00 ランニングサークル 高橋隆一		【予約制 37名】 19:30-20:00 ランニングサークル 高橋隆一		【有料スクール】 19:3		

	木曜日 THURSDAY			土曜日 SATURDAY			日曜日 SUNDAY			8:30 9:00 9:30 10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00 22:30 23:00					
	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					
	営業開始 9:00			営業開始 9:00			営業開始 9:00			8:30 9:00 9:30 10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00 22:30 23:00					
9:00															
9:30	【予約制 37名】 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		【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【ユニア】						
10:00	【予約制 37名】 10:05-10:35 太極拳 瑞翔	【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】	【予約制 24名】※体験枠1枠確保 10:15-11:00 ベビーミライク	10:00-10:30 バーソナルレッスン 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】			9:00 9:30 10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00 22:30 23:00		
10:30		10:15-10:45 トライショナルヨガ 手塚沙也花		10:35-10:55 すつきり肩・腰・膝		【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】	【予約制 25名】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】	【予約制 25名】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】	【キッズスクール】 10:15-11:45 ホットヨガエストシェイプ 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】 ホットヨガベーシック 中波美穂					
11:00	【有料スクール】 10:50-11:50 太極拳スクール 瑞翔			11:00-11:45 トライショナルヨガ 手塚沙也花		【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】	【予約制 25名】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】	【予約制 25名】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】	【キッズスクール】 11:15-11:45 ホットヨガエストシェイプ 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】 ホットヨガベーシック 中波美穂			10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00 22:30 23:00		
11:30		【予約制 25名】		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】 12:20-12:50 TOIPPAA 小田喜桃子	【予約制 25名】 12:20-12:50 TOIPPAA 小田喜桃子	【予約制 25名】 12:20-12:50 TOIPPAA 小田喜桃子	【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					
12:00	【予約制 37名】			12:35-13:20 ZUMBA(45分クラス) 千葉英子		【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】 13:00-13:30 パワーヨガ やすおかともこ	【予約制 25名】 13:00-13:30 パワーヨガ やすおかともこ	【予約制 10名】※スタジオビギナーズ 14:20-14:50 VOLTBOX 高橋隆一	【予約制 22名】 13:10-13:55 バーニングステップ 木村淳				
12:30		13:10-13:55 トライショナルヨガ 木村絵美子		13:35-14:20 Salsation 千葉英子		【予約制 10名】 14:05-14:35 VOLTBOX 與那覇樹	【予約制 10名】 14:05-14:35 VOLTBOX 與那覇樹	【予約制 20名】 14:05-14:35 VOLTBOX 與那覇樹	【予約制 10名】※スタジオビギナーズ 14:20-14:50 VOLTBOX 高橋隆一	【予約制 28名】 13:20-13:50【女性限定】 infinity flow 黒川麻衣子					
13:00	【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		【予約制 37名】	【予約制 37名】 15:00-15:45 Group Fight 高橋隆一	【予約制 20名】 15:00-15:45 Group Fight 高橋隆一	【予約制 10名】 15:05-15:35 VOLTBOX 高橋隆一	【予約制 37名】 15:55-16:40 Group Blast 黒川麻衣子					
13:30		15:00-15:45 Group Centergy 30		15:30-16:30 【映像】Group Fight 30		【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	【予約制 25名】 16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実	【予約制 24名】※体験枠1枠確保 18:15-18:45【女性限定】 【中温】ホットヨガベーシック 手塚沙也花	【予約制 37名】 17:00-17:45 Group Centergy 黒川麻衣子	【有料登録制】 17:05-18:05 マスターズサークル				
14:00	【予約制 25名】			16:45-17:15 【映像】Group Fight 30		【予約制 37名】	17:20-18:05 フリースタイルSTAGE 松本真実	【予約制 25名】 18:15-18:45【女性限定】 【中温】ホットヨガベーシック 手塚沙也花	【予約制 25名】 19:05-19:35 ホットヨガアドバンス 手塚沙也花	【有料登録制】 19:30-20:30 スイムスクール 【マスター】中村	【有料登録】 17:05-18:05 マスターズサークル				
14:30	アフター スクール	【キッズスクール】 17:00-18:00 キッズ空手		【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ空手		【予約制 25名】	19:30-20:10 ホットヨガベーシック 斎藤こず恵	【予約制 25名】 20:25-20:55 ホットヨガアドバンス 斎藤こず恵	【予約制 25名】 21:00-21:30 アクアダンス30 細谷香苗	【予約制 25名】 21:35-22:05 リキッドヨガ・ラン 細谷香苗	【有料登録】 19:30-20:30 スイムスクール 【マスター】中村	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て登録し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 キヤストまでお尋ねください。 ・マスク着用は任意となります。			
15:00		【キッズスクール】 16:00-16:30 【映像】Group Centergy 30		【キッズスクール】 16:45-17:15 【映像】Group Fight 30		【予約制 25名】	19:40-20:10 ホットヨガベーシック 斎藤こず恵	【予約制 25名】 20:30-21:15 ホットヨガアドバンス 斎藤こず恵	【予約制 25名】 21:00-21:30 アクアダンス30 細谷香苗	【予約制 25名】 21:35-22:05 リキッドヨガ・ラン 細谷香苗	【有料登録】 19:30-20:30 スイムスクール 【マスター】中村	チェックアウトタイム 21:00 ※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て登録し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 キヤストまでお尋ねください。 ・マスク着用は任意となります。			
15:30		【キッズスクール】 16:00-16:30 【映像】Group Centergy 30		【キッズスクール】 16:45-17:15 【映像】Group Fight 30		【予約制 25名】	19:40-20:10 ホットヨガベーシック 斎藤こず恵	【予約制 25名】 20:30-21:15 ホットヨガアドバンス 斎藤こず恵	【予約制 25名】 21:00-21:30 アクアダンス30 細谷香苗	【予約制 25名】 21:35-22:05 リキッドヨガ・ラン 細谷香苗	【有料登録】 19:30-20:30 スイムスクール 【マスター】中村	チェックアウトタイム 21:00 ※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て登録し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 キヤストまでお尋ねください。 ・マスク着用は任意となります。			
16:00		【キッズスクール】 16:00-16:30 【映像】Group Centergy 30		【キッズスクール】 16:45-17:15 【映像】Group Fight 30		【予約制 25名】	19:40-20:10 ホットヨガベーシック 斎藤こず恵	【予約制 25名】 20:30-21:15 ホットヨガアドバンス 斎藤こず恵	【予約制 25名】 21:00-21:30 アクアダンス30 細谷香苗	【予約制 25名】 21:35-22:05 リキッドヨガ・ラン 細谷香苗	【有料登録】 19:30-20:30 スイムスクール 【マスター】中村	チェックアウトタイム 21:00 ※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て登録し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 キヤストまでお尋ねください。 ・マスク着用は任意となります。			
16:30		【キッズスクール】 16:00-16:30 【映像】Group Centergy 30													