



【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).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	

○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お願いいたします。

	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】※3/23、30実施 10:00-10:50 エアロスクール mii		【予約制 25名】 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 37名】 10:10-10:40 やさしいピラティス 高橋里枝		【定員 12名】 【有料スクール】 10:20-11:20 REBORNS FIT 畑中実		【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				【予約制 28名】				【予約制 25名】					【予約制 28名】	【定員 36名】10:40-11:10 T-Crush30 宮村星美
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	【有料スクール】 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						11:00-11:30 ホットヨーガ ベーシック 西内やよい	11:30	
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		【予約制 25名】	
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	【有料制】 12:00-13:00 スイムスクール 【初中級】 木部 【中上級】 中村		12:35-13:05 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】 井上	12:30	
13:00	【予約制 28名】					12:40-13:10 Group Fight 小田喜桃子	【予約制 25名】			【有料制】 12:30-13:30 スイムスクール 【中級】 宮村 【上級】 平田			【予約制 37名】	
13:30	13:10-13:40 エンジョイエアロ 木村淳		【予約制 25名】		13:30-14:15 トラディショナルヨーガ 杉野久美子		13:20-14:05 ハウスダンス 万里		13:35-14:05 Group Groove 大堂智子		13:45-14:30 ハウスダンス 万里	14:00-14:30 パーソナルレッスン 宇都木/渡邊	13:30	
14:00	13:55-14:25 ナニアロハ 木村淳			13:50-14:20 歌ってmove 畑中実										
14:30			【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				【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】 16:00-17:00 キッズ ストリートダンス		14:30	
15:00	アフター スクール													
15:30													15:30	
16:00													16:00	
16:30													16:30	
17:00	【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】 16:30-17:30 キッズチアダンス		17:00-21:00 選手コース	【キッズスクール】 17:00-18:00 ミライク 【キッズ】	【キッズスクール】 17:00-18:00 キッズ ストリートダンス		17:00	
17:30														
18:00	【キッズスクール】 17:30-18:30 ミライク【ジュニア】		【キッズスクール】 18:00-19:15 キッズバレエ【アドバンス】				【キッズスクール】 17:30-18:30 キッズチアダンス			【キッズスクール】 18:00-19:00 ミライク 【ジュニア】	【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ ストリートダンス		18:00-21:00 選手コース	18:00
18:30														
19:00													19:00	
19:30	【予約制 37名】		【無料登録制】				【予約制 25名】		【定員 37名】				19:30	
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				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		19:30-20:15 トラディショナルヨーガ 中波美穂			【有料制】 19:30-20:30 スイムスクール 【初中級】中村・瀧谷	20:00	
20:30	【予約制 37名】		【予約制 20名】 20:25-20:55 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			20:00-20:45 Group Fight 伊藤 郷恭	【予約制 25名】 20:25-20:55 ホットヨーガパワーアドバンス 齋藤こず恵		【定員 37名】		19:55-20:25 【映像】Group Fight 30		20:30	
21:00	20:30-21:15 Group Fight 高橋隆一					【予約制 37名】			20:30-21:00 パワーヨーガ 中波美穂		【定員 25名】		21:00	
21:30			21:05-21:35 【有料】スキルアップバレエ 鈴木結花			21:05-21:50 Group Centergy 伊藤 郷恭		【有料制】 21:00-22:00 マスターズサークル	【予約制 37名】 21:15-22:00 Group Power 山口真人		21:00-21:30 【映像】Group Centergy 30	平泳ぎ・バタフライ（入門） 21:05-21:25	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】 9:20-9:50 入門太極拳 瑞翔	【予約制 25名】 10:05-10:35 太極拳 瑞翔	【キッズスクール】 8:00-9:00 ミライク【キッズ】 9:00-10:00 ミライク【キッズ】	【キッズスクール】 9:00-10:00 キッズ空手	10:00-10:30 パーソナルレッスン 宮村	【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】	【予約制 25名】 10:10-10:55 ホットヨーガードバンス 中波美穂	11:00-13:00 レッスン安全研修	9:00							
9:30											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】 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	【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	9:30		
10:00											【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】 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
10:30			10:35-10:55 すっきり肩・腰・膝	【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】	【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】	【予約制 25名】 12:20-12:50 TOBIPPA 小田喜桃子	【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】 13:10-13:55 バーニングステップ 木村淳	【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	10:30							
11:00			【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】 11:15-11:45 ホットヨーガウエストシェイプ 西内やよい	【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			
11:30			【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】 11:15-11:45 ホットヨーガウエストシェイプ 西内やよい
12:00			【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】 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	【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	【予約制 22名】 13:20-13:50【女性限定】 infinity flow 黒川麻衣子	【予約制 22名】 13:20-13:50【女性限定】 infinity flow 黒川麻衣子								
12:30			【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】 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	【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			
13:00			【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】 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
13:30			【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】 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	【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	【予約制 22名】 13:20-13:50【女性限定】 infinity flow 黒川麻衣子	【予約制 22名】 13:20-13:50【女性限定】 infinity flow 黒川麻衣子								
14:00			【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】 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	【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			
14:30			【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】 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
15:00			【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】 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	【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	【予約制 22名】 13:20-13:50【女性限定】 infinity flow 黒川麻衣子	【予約制 22名】 13:20-13:50【女性限定】 infinity flow 黒川麻衣子								
15:30			【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】 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	【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			
16:00			【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】 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
16:30			【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】 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	【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	【予約制 22名】 13:20-13:50【女性限定】 infinity flow 黒川麻衣子	【予約制 22名】 13:20-13:50【女性限定】 infinity flow 黒川麻衣子								
17:00			【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】 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	【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			
17:30			【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】 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
18:00			【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】 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	【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	【予約制 22名】 13:20-13:50【女性限定】 infinity flow 黒川麻衣子	【予約制 22名】 13:20-13:50【女性限定】 infinity flow 黒川麻衣子								
18:30			【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】 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	【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			
19:00			【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】 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
19:30			【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】 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	【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	【予約制 22名】 13:20-13:50【女性限定】 infinity flow 黒川麻衣子	【予約制 22名】 13:20-13:50【女性限定】 infinity flow 黒川麻衣子								
20:00			【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】 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	【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			
20:30			【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】 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
21:00			【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】 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	【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	【予約制 22名】 13:20-13:50【女性限定】 infinity flow 黒川麻衣子	【予約制 22名】 13:20-13:50【女性限定】 infinity flow 黒川麻衣子								
21:30			【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】 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	【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			
22:00			【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】 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
22:30			【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】 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	【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	【予約制 22名】 13:20-13:50【女性限定】 infinity flow 黒川麻衣子	【予約制 22名】 13:20-13:50【女性限定】 infinity flow 黒川麻衣子								
23:00			【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】 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	【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			