



【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<br>スケジュールから抜いております。<br>再開が決まり次第、変更がある場合がございます。 |
| 更新日： 2026/2/3                                                   |



|       |               |            |
|-------|---------------|------------|
| ■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<br>10:00-10:50<br>エアロスクール mii |                                           | 【予約制 25名】<br>10:20-10:50<br>ホットヨーガベーシック やすおかともこ                          |                                                       | 【予約制 37名】<br>10:10-10:40<br>やさしいピラティス 高橋里枝    |                                                                      | 【定員 12名】<br>【有料スクール】<br>10:20-11:20<br>REBORNS FIT<br>畑中実 |                                                     | 【定員 36名】10:00-10:30<br>アクアダンス30 宮村星美              |                                              | 【無料登録制】<br>10:00-10:30<br>ウォーキングサークル<br>畑中実     | 【ベビースクール】<br>10:15-11:00<br>ベビーミライク                 | 【有料制】<br>9:30-10:30<br>スイムスクール<br>【スタートクラス】<br>小田喜 | 10:30                                 |                                    |                                         |                                                |       |  |  |       |       |
| 11:00 |                                                  |                                           |                                                                          | 【予約制 28名】                                             | 【予約制 25名】                                     |                                                                      |                                                           | 【予約制 28名】<br>10:55-11:25<br>エンジョイステップ 高橋里枝          |                                                   |                                              |                                                 |                                                     |                                                    | 【定員 36名】10:40-11:10<br>T-Crush30 宮村星美 |                                    | 【無料登録制】<br>10:45-11:15<br>健康サークル<br>畑中実 | 【予約制 25名】<br>11:00-11:30<br>ホットヨーガ ベーシック 西内やよい | 11:00 |  |  |       |       |
| 11:30 | 11:05-11:50<br>アドバンスエアロ mii                      | 11:10-11:55<br>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】<br>10:35-11:35<br>REBORNS SWIM<br>木部                            | 11:00-11:30<br>パーソナルレッスン<br>中村                        | 【予約制 28名】                                     | 11:15-11:35<br>フィンスイム                                                | 【予約制 28名】                                                 | 11:40-12:10<br>エンジョイエアロ 平野慶真                        | 【予約制 25名】<br>11:45-12:15<br>ホットヨーガ ウエストシェイプ 西内やよい | 11:30                                        |                                                 |                                                     |                                                    |                                       |                                    |                                         |                                                |       |  |  |       |       |
| 12:00 | 【予約制 37名】<br>12:05-12:35<br>MEGADANZ mii         |                                           | 【予約制 25名】                                                                |                                                       | 11:40-12:25<br>バーニングステップ 高橋里枝                 | 【予約制 20名】<br>11:55-12:25<br>しなやかバレエストレッチ 鈴木結花                        |                                                           | 12:00-12:30<br>パーソナルレッスン 宮村・平田                      |                                                   | 【予約制 28名】                                    |                                                 |                                                     |                                                    | 12:00                                 |                                    |                                         |                                                |       |  |  |       |       |
| 12:30 |                                                  |                                           | 12:15-13:00<br>ホットヨーガリセット 肩こり 木村絵美子                                      | 【有料制】<br>12:00-13:00<br>スイムスクール<br>【初中級】木部<br>【中上級】中村 | 【予約制 37名】<br>12:40-13:10<br>Group Fight 小田喜桃子 | 【予約制 20名】<br>12:35-13:05<br>やさしいバレエ 鈴木結花<br>※バレエシューズ推奨、または靴下をご用意ください |                                                           | 【有料制】<br>12:30-13:30<br>スイムスクール<br>【中級】宮村<br>【上級】平田 | 12:25-13:10<br>バーニングエアロ 平野慶真                      |                                              | 【予約制 25名】<br>12:40-13:25<br>ホットヨーガリセット 腰痛 木村絵美子 | 【有料制】<br>12:30-13:30<br>スイムスクール<br>【初級】平田<br>【上級】井上 |                                                    | 12:30                                 |                                    |                                         |                                                |       |  |  |       |       |
| 13:00 | 【予約制 28名】<br>13:10-13:40<br>エンジョイエアロ 木村淳         |                                           | 【予約制 25名】                                                                |                                                       |                                               | 【予約制 37名】<br>13:30-14:15<br>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<br>Group Groove 大堂智子             |                                                 |                                                     |                                                    | 【予約制 25名】<br>13:45-14:30<br>ハウスダンス 万里 | 14:00-14:30<br>パーソナルレッスン<br>宇都木/渡邊 | 13:00                                   |                                                |       |  |  |       |       |
| 13:30 | 【予約制 37名】<br>13:55-14:25<br>ナニアロハ 木村淳            |                                           | 13:50-14:20<br>歌ってmove 畑中実                                               |                                                       |                                               |                                                                      |                                                           |                                                     |                                                   |                                              |                                                 |                                                     |                                                    | 13:30                                 |                                    |                                         |                                                |       |  |  |       |       |
| 14:00 |                                                  |                                           | 【予約制 25名】<br>15:00-15:45<br>ボディデザインピラティス 村松和美                            |                                                       |                                               |                                                                      |                                                           |                                                     |                                                   |                                              |                                                 |                                                     |                                                    |                                       |                                    | 14:00                                   |                                                |       |  |  |       |       |
| 14:30 |                                                  |                                           |                                                                          |                                                       |                                               |                                                                      |                                                           |                                                     |                                                   |                                              |                                                 |                                                     |                                                    |                                       |                                    | 14:30                                   |                                                |       |  |  |       |       |
| 15:00 | アフター<br>スクール                                     |                                           | 【予約制 25名】                                                                |                                                       | アフター<br>スクール                                  | 【キッズスクール】<br>16:30-17:30<br>キッズチアダンス                                 | 【無料登録制】<br>14:30-15:00<br>健康サークル 與那覇樹                     | 【キッズスクール】<br>16:30-17:30<br>キッズチアダンス                | 17:00-21:00<br>選手コース                              | アフター<br>スクール                                 | 【キッズスクール】<br>17:00-18:00<br>ミライク<br>【キッズ】       | 【キッズスクール】<br>17:00-18:00<br>キッズ<br>ストリートダンス         | 18:00-21:00<br>選手コース                               | 15:00                                 |                                    |                                         |                                                |       |  |  |       |       |
| 15:30 |                                                  |                                           |                                                                          |                                                       |                                               |                                                                      |                                                           |                                                     |                                                   |                                              |                                                 |                                                     |                                                    |                                       |                                    |                                         |                                                |       |  |  | 15:30 |       |
| 16:00 |                                                  |                                           |                                                                          |                                                       |                                               |                                                                      |                                                           |                                                     |                                                   |                                              |                                                 |                                                     |                                                    |                                       |                                    |                                         |                                                |       |  |  |       | 16:00 |
| 16:30 |                                                  |                                           |                                                                          |                                                       |                                               |                                                                      |                                                           |                                                     |                                                   |                                              |                                                 |                                                     |                                                    |                                       |                                    |                                         |                                                |       |  |  |       | 16:30 |
| 17:00 |                                                  |                                           | 【キッズスクール】<br>16:30-17:30<br>ミライク【キッズ】                                    | 【キッズスクール】<br>17:00-18:00<br>キッズバレエ【ベーシック】             |                                               |                                                                      |                                                           |                                                     |                                                   |                                              |                                                 |                                                     |                                                    |                                       |                                    |                                         |                                                |       |  |  |       | 17:00 |
| 17:30 |                                                  |                                           |                                                                          | 17:00-18:30<br>選手コース                                  |                                               | 【キッズスクール】<br>17:30-18:30<br>キッズチアダンス                                 |                                                           |                                                     |                                                   | 【キッズスクール】<br>17:00-18:00<br>ミライク<br>【キッズ】    | 【キッズスクール】<br>17:00-18:00<br>キッズ<br>ストリートダンス     |                                                     | 17:30                                              |                                       |                                    |                                         |                                                |       |  |  |       |       |
| 18:00 | 【キッズスクール】<br>17:30-18:30<br>ミライク【ジュニア】           | 【キッズスクール】<br>18:00-19:15<br>キッズバレエ【アドバンス】 |                                                                          |                                                       |                                               |                                                                      |                                                           |                                                     |                                                   | 【キッズスクール】<br>18:00-19:00<br>キッズ<br>ストリートダンス  |                                                 |                                                     | 18:00                                              |                                       |                                    |                                         |                                                |       |  |  |       |       |
| 18:30 |                                                  |                                           |                                                                          |                                                       |                                               |                                                                      |                                                           |                                                     |                                                   |                                              |                                                 |                                                     | 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<br>ボディデザインピラティス 村松和美                 |                                           | 19:30-20:00<br>ランニングサークル 高橋隆一                                            |                                                       | 【予約制 37名】                                     | 19:40-20:10<br>【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<br>トラディショナルヨーガ 中波美穂              | 【定員 25名】                                        | 【有料制】<br>19:30-20:30<br>スイムスクール<br>【初中級】中村・瀧谷       | 20:00                                              |                                       |                                    |                                         |                                                |       |  |  |       |       |
| 20:30 | 【予約制 37名】                                        |                                           | 【予約制 20名】<br>20:25-20:55<br>バレエ～バーレッスン～ 鈴木結花<br>※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<br>Group Fight 伊藤 郷恭              | 【予約制 25名】<br>20:25-20:55<br>ホットヨーガパワーアドバンス 齋藤こず恵                     |                                                           |                                                     |                                                   | 20:30-21:00<br>パワーヨーガ 中波美穂                   | 【映像】Group Fight 30                              |                                                     |                                                    | 20:30                                 |                                    |                                         |                                                |       |  |  |       |       |
| 21:00 | 20:30-21:15<br>Group Fight 高橋隆一                  |                                           |                                                                          |                                                       | 【予約制 37名】                                     |                                                                      |                                                           |                                                     |                                                   |                                              |                                                 |                                                     |                                                    | 21:00                                 |                                    |                                         |                                                |       |  |  |       |       |
| 21:30 |                                                  |                                           | 21:05-21:35<br>【有料】スキルアップバレエ 鈴木結花                                        |                                                       | 21:05-21:50<br>Group Centergy 伊藤 郷恭           |                                                                      |                                                           | 【有料制】<br>21:00-22:00<br>マスターズサークル                   |                                                   | 【予約制 37名】<br>21:15-22:00<br>Group Power 山口真人 | 21:00-21:30<br>【映像】Group Centergy 30            | 平泳ぎ・バタフライ（入門）<br>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】<br><br>9:20-9:50<br>入門太極拳 瑞翔 |   |          |                                                 | 【キッズスクール】<br>8:00-9:00<br>ミライ【キッズ】        | 【キッズスクール】<br>9:00-10:00<br>キッズ空手            |                                                       |                                                             | 【キッズスクール】<br>8:00-9:00<br>ミライ【ジュニア】【RUN】<br>9:00-10:00<br>ミライ【キッズ】【ジュニア】 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 【予約制 25名】                                                                 |                                      | 9:00                             |                                                |                                     |           |                                       |                                     |                                          |                                     |       |       |       |
| 9:30                                                                                                                        |                                        |   |          |                                                 |                                           |                                             |                                                       |                                                             |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                           |                                      | 9:30-9:50<br>マインドフルネスAQUA 小田喜桃子  | 9:00-10:00<br>ミライ【キッズ】                         |                                     |           |                                       | 9:30                                |                                          |                                     |       |       |       |
| 10:00                                                                                                                       | 【予約制 37名】                              |   |          | 【定員36名】10:00-10:30<br>アクアダンス30<br>小田喜桃子         |                                           |                                             |                                                       |                                                             |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 【予約制 25名】                                                                 |                                      | 10:00                            |                                                |                                     |           |                                       |                                     |                                          |                                     |       |       |       |
| 10:30                                                                                                                       | 10:05-10:35<br>太極拳 瑞翔                  |   |          | 10:15-10:45<br>トラディショナルヨーガ 手塚沙也花                |                                           |                                             |                                                       |                                                             |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 10:10-10:55<br>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】<br>10:50-11:50<br>太極拳スクール 瑞翔  |   |          | 【予約制 25名】                                       |                                           | 【キッズスクール】<br>10:00-11:00<br>ミライ【キッズ】        | 【ベビースクール】<br>10:15-11:00<br>ベビーミライ                    | 【予約制 24名】※体験枠1枠確保<br>ホットヨーガベーシック 西内やよい                      |                                                                          | 10:00-10:30<br>パーソナルレッスン 宮村                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 【キッズスクール】<br>10:00-11:00<br>ミライ【キッズ】                                      |                                      | 11:00                            |                                                |                                     |           |                                       |                                     |                                          |                                     |       |       |       |
| 11:30                                                                                                                       |                                        |   |          |                                                 |                                           |                                             |                                                       |                                                             |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                           |                                      | 11:00-11:45<br>トラディショナルヨーガ 手塚沙也花 | 【定員 20名】<br>11:20-11:50<br>【映像】Group Groove 30 | 11:15-11:45<br>ホットヨーガウエストシェイプ 西内やよい | 【予約制 25名】 | 11:15-11:45【女性限定】<br>ホットヨーガベーシック 中波美穂 | 11:30                               |                                          |                                     |       |       |       |
| 12:00                                                                                                                       |                                        |   |          | 【予約制 25名】                                       |                                           |                                             |                                                       |                                                             |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                           | 11:00-13:00<br>レッスン安全研修              | 12:00                            |                                                |                                     |           |                                       |                                     |                                          |                                     |       |       |       |
| 12:30                                                                                                                       | 【予約制 37名】                              |   |          | 12:00-12:45<br>ボディデザインピラティス 手塚沙也花               |                                           | 【予約制 25名】                                   |                                                       | 11:15-11:45<br>ホットヨーガウエストシェイプ 西内やよい                         | 11:00-13:00<br>レッスン安全研修                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                           |                                      | 12:30                            |                                                |                                     |           |                                       |                                     |                                          |                                     |       |       |       |
| 13:00                                                                                                                       | 12:35-13:20<br>ZUMBA(45分クラス) 千葉英子      |   |          |                                                 | 12:20-12:50<br>TOBIPPA 小田喜桃子              |                                             | 12:10-12:40<br>ウォーキングサークル 高橋隆一                        | 【予約制 25名】                                                   |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 【予約制 28名】                                                                 |                                      |                                  | 13:00                                          |                                     |           |                                       |                                     |                                          |                                     |       |       |       |
| 13:30                                                                                                                       | 【予約制 37名】                              |   |          | 13:10-13:55<br>トラディショナルヨーガ 木村絵美子                | 12:30-13:00<br>パーソナルレッスン 相馬/小田喜           |                                             |                                                       | 13:00-13:30<br>パワーヨーガ やすおかともし                               |                                                                          | 12:25-12:55<br>バーニングエアロ 木村淳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 【有料スクール】 3/1、15実施予定<br>12:15-13:00<br>スキルアップヨガ 中波美穂                       |                                      | 13:30                            |                                                |                                     |           |                                       |                                     |                                          |                                     |       |       |       |
| 14:00                                                                                                                       | 13:35-14:20<br>Salsation 千葉英子          |   |          | 【予約制 25名】                                       |                                           | 【有料制】<br>13:00-14:00<br>スイムスクール<br>【中上級】 相馬 | 【予約制 10名】※スタジオビギナーズ<br>13:30-13:50<br>VOLTBOX 20 與那覇樹 | 【予約制 25名】                                                   |                                                                          | 13:10-13:55<br>バーニングステップ 木村淳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 【予約制 22名】<br>13:20-13:50【女性限定】<br>infinity flow 黒川麻衣子                     |                                      |                                  | 14:00                                          |                                     |           |                                       |                                     |                                          |                                     |       |       |       |
| 14:30                                                                                                                       |                                        |   |          | 14:10-14:55<br>背骨コンディショニング 加藤智枝<br>※タオルをご用意ください | 【定員36名】14:05-14:50<br>アクアダンス45 福井朱        | 14:05-14:35<br>VOLTBOX 與那覇樹                 |                                                       | 13:50-14:35<br>トラディショナルヨーガ やすおかともし                          |                                                                          | 【予約制 10名】※スタジオビギナーズ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 【無料登録制】                                                                   |                                      | 14:30                            |                                                |                                     |           |                                       |                                     |                                          |                                     |       |       |       |
| 15:00                                                                                                                       | アフター<br>スクール                           |   |          |                                                 |                                           | 【予約制 37名】                                   | 【予約制 20名】                                             | 15:30-16:15<br>バレエ〜バーレッスン〜 鈴木結花<br>※バレエシューズ推奨、または靴下をご用意ください | 17:30-19:30<br>選手コース<br><br>※選手コースの試合の日程に関しては<br>別途プールに掲示いたします。          | 14:20-14:50<br>VOLTBOX 高橋隆一                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 【定員36名】14:45-15:30<br>アクアダンス45 ゆみ<br>※イベントで休講になる場合もございますので<br>予め、ご了承ください。 | 15:00                                |                                  |                                                |                                     |           |                                       |                                     |                                          |                                     |       |       |       |
| 15:30                                                                                                                       |                                        |   |          |                                                 |                                           |                                             |                                                       |                                                             |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                           |                                      |                                  |                                                |                                     |           |                                       | 15:00-15:45<br>Group Fight 高橋隆一     | 【予約制 10名】<br>15:05-15:35<br>VOLTBOX 高橋隆一 |                                     | 15:30 |       |       |
| 16:00                                                                                                                       |                                        |   |          |                                                 |                                           |                                             |                                                       |                                                             |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                           | 【定員 25名】                             |                                  |                                                |                                     |           |                                       |                                     | 【予約制 37名】                                |                                     | 16:00 |       |       |
| 16:30                                                                                                                       |                                        |   |          |                                                 |                                           |                                             |                                                       |                                                             |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                           | 16:00-16:30<br>【映像】Group Centergy 30 |                                  |                                                |                                     |           |                                       | 15:55-16:40<br>Group Blast 黒川麻衣子    |                                          | 16:30                               |       |       |       |
| 17:00                                                                                                                       |                                        |   |          |                                                 |                                           |                                             |                                                       |                                                             |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                           | 【定員 25名】                             |                                  |                                                |                                     |           |                                       |                                     | 16:30-17:00<br>パーソナルレッスン 中村/山田           |                                     | 17:00 |       |       |
| 17:30                                                                                                                       |                                        |   |          |                                                 |                                           |                                             |                                                       |                                                             |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                           | 16:45-17:15<br>【映像】Group Fight 30    |                                  |                                                |                                     |           |                                       | 17:00-17:45<br>Group Centergy 黒川麻衣子 |                                          | 【有料登録制】<br>17:05-18:05<br>マスターズサークル |       | 17:30 |       |
| 18:00                                                                                                                       |                                        |   |          |                                                 |                                           |                                             |                                                       |                                                             |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                           | 【キッズスクール】<br>17:00-18:00<br>キッズ空手    |                                  |                                                |                                     |           |                                       |                                     |                                          |                                     |       | 18:00 |       |
| 18:30                                                                                                                       |                                        |   |          |                                                 |                                           |                                             |                                                       |                                                             |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                           | 【キッズスクール】<br>18:00-19:00<br>キッズ空手    |                                  |                                                |                                     |           |                                       |                                     |                                          |                                     |       | 18:30 |       |
| 19:00                                                                                                                       |                                        |   |          |                                                 |                                           |                                             |                                                       |                                                             |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                           |                                      |                                  |                                                |                                     |           |                                       |                                     |                                          |                                     |       |       | 19:00 |
| 19:30                                                                                                                       |                                        |   |          |                                                 |                                           |                                             |                                                       |                                                             |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                           | 【予約制 28名】                            |                                  |                                                | 【予約制 25名】                           |           |                                       |                                     |                                          |                                     |       |       |       |
| 20:00                                                                                                                       | 19:30-20:15<br>バーニングエアロ 萩原由香里          |   |          | 19:40-20:10<br>ホットヨーガベーシック 斎藤こず恵                | 【有料制】<br>19:30-20:30<br>スイムスクール<br>【上級】中村 |                                             |                                                       |                                                             |                                                                          | チェックアウトタイム 20：00 ※24時間会員の方を除く                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                           |                                      | 20:00                            |                                                |                                     |           |                                       |                                     |                                          |                                     |       |       |       |
| 20:30                                                                                                                       | 【予約制 28名】                              |   |          | 20:25-20:55<br>ホットヨーガパワーアドバンス 斎藤こず恵             |                                           |                                             |                                                       |                                                             |                                                                          | ■スタジオレッスンについて<br>・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。<br>※映像レッスンは除く（途中入退室可能）<br>・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。<br>・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。<br>・予約締め切りは、レッスン開始5分前です。<br>・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。<br>・スタジオへの入場は、レッスン開始10分前からです。<br>・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。<br>・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。<br>・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。<br>・マスク着用は任意となります。 |                                                                           |                                      | 20:30                            |                                                |                                     |           |                                       |                                     |                                          |                                     |       |       |       |
| 21:00                                                                                                                       | 20:30-21:15<br>バーニングステップ 萩原由香里         |   |          | 【予約制 25名】                                       |                                           |                                             |                                                       |                                                             |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                           |                                      | 21:00                            |                                                |                                     |           |                                       |                                     |                                          |                                     |       |       |       |
| 21:30                                                                                                                       | 【予約制 25名】                              |   |          | 21:10-21:40<br>ホットヨーガベーシック 斎藤こず恵                |                                           |                                             |                                                       |                                                             |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                           |                                      | 21:30                            |                                                |                                     |           |                                       |                                     |                                          |                                     |       |       |       |
| 22:00                                                                                                                       | 21:35-22:05<br>TOBIPPA 山口真人            |   |          |                                                 | 21:35-22:05<br>リキッドヨーガ・ラテン<br>細谷香苗        |                                             |                                                       |                                                             |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                           |                                      | 22:00                            |                                                |                                     |           |                                       |                                     |                                          |                                     |       |       |       |
| 22:30                                                                                                                       |                                        |   |          |                                                 |                                           |                                             |                                                       |                                                             |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                           |                                      | 22:30                            |                                                |                                     |           |                                       |                                     |                                          |                                     |       |       |       |
| 23:00                                                                                                                       | チェックアウトタイム 23：00                       |   |          |                                                 |                                           |                                             |                                                       |                                                             |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                           |                                      | 23:00                            |                                                |                                     |           |                                       |                                     |                                          |                                     |       |       |       |
|                                                                                                                             |                                        |   |          |                                                 |                                           |                                             |                                                       |                                                             |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                           |                                      |                                  |                                                |                                     |           |                                       |                                     |                                          |                                     |       |       |       |
| 【スタジオビギナーズの設置】<br>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。<br>《参加対象》入会日から1年未満<br>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】<br>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。<br>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。                                   |                                        |   |          |                                                 |                                           |                                             |                                                       |                                                             |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                           |                                      |                                  |                                                |                                     |           |                                       |                                     |                                          |                                     |       |       |       |