



【暫定版】2026/4 メガロス葛飾

プールエリア フリー遊泳日
 4/20(月).30(木)
 ※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： 2026/3/1



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	

※暫定版の為、変更となる可能性がございます。ご了承くださいませようお願い申し上げます。

	月曜日 MONDAY				火曜日 TUESDAY				水曜日 WEDNESDAY					
	3F フィット		4F リ・ピュア	プール	3F フィット		4F リ・ピュア	プール	3F フィット		4F リ・ピュア	プール		
	A	B			A	B			A	B				
9:00	営業開始 9:00												9:00	
9:30														9:30
10:00														10:00
10:30														10:30
11:00														11:00
11:30														11:30
12:00														12:00
12:30														12:30
13:00														13:00
13:30														13:30
14:00														14:00
14:30														14:30
15:00														15:00
15:30														15:30
16:00														16:00
16:30														16:30
17:00														17:00
17:30														17:30
18:00														18:00
18:30														18:30
19:00														19:00
19:30														19:30
20:00														20:00
20:30														20:30
21:00														21:00
21:30														21:30
22:00														22:00
22:30														22:30
23:00	チェックアウトタイム 23:00 ※24時間会員の方を除く												23:00	

□=担当者変更、内容変更、時間変更があるクラス

	木曜日 THURSDAY					土曜日 SATURDAY					日曜日 SUNDAY				
	3F フィット		4F リ・ビュア	プール		3F フィット		4F リ・ビュア	プール		3F フィット		4F リ・ビュア	プール	
	A	B				A	B				A	B			
	営業開始 9:00					営業開始 9:00					営業開始 9:00				
9:00	【定員 37名】					【キッズスクール】 8:00-9:00 ミライク【キッズ】	【キッズスクール】 9:00-10:00 キッズ空手				【キッズスクール】 8:00-9:00 ミライク【ジュニア】【RUN】 9:00-10:00 ミライク【キッズ】【ジュニア】			<キッズスクール> Jr.1 9:00-10:00	
9:30	9:20-9:50 入門太極拳 瑞翔			9:30-9:50 マインドフルネスAQUA 小田喜桃子		9:00-10:00 ミライク【キッズ】									
10:00	【定員 37名】			【定員 36名】10:00-10:30 アクアダンス30 小田喜桃子		【キッズスクール】 10:00-11:00 ミライク【キッズ】	【ベビースクール】 10:15-11:00 ベビーミライク	【定員 24名】※体験枠1枠確保		10:00-10:30 パーソナルレッスン 宮村	【キッズスクール】 10:00-11:00 ミライク【キッズ】	【定員 25名】	10:10-10:55 ホットヨーガアドバンス 中波美穂	<キッズスクール> Kids 10:00-11:00	
10:30	10:05-10:35 太極拳 瑞翔		【定員 25名】	10:15-10:45 トラディショナルヨーガ 手塚沙也花		10:35-10:55 すっきり肩・腰・膝		10:30-11:00 ホットヨーガベーシック 西内やよい					【定員 24名】※体験枠1枠確保		
11:00	【有料スクール】 10:50-11:50 太極拳スクール 瑞翔		【定員 25名】	11:00-11:45 トラディショナルヨーガ 手塚沙也花	<ベビースクール> 10:45-12:00 最大3コース使用	【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	【定員 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				11:15-11:45【女性限定】 ホットヨーガベーシック 中波美穂	<ベビースクール> 11:20-12:45 最大3コース使用	
11:30			【定員 25名】	12:00-12:45 ボディデザインピラティス 手塚沙也花											
12:00			【定員 37名】	12:20-12:50 TOBIPPA 高橋 隆一											
12:30			【定員 25名】	12:30-13:00 パーソナルレッスン 相馬/小田喜											
13:00	12:35-13:20 ZUMBA(45分クラス) 千葉英子		【定員 25名】	13:10-13:55 トラディショナルヨーガ 木村絵美子	【有料制】 13:00-14:00 スイムスクール 【中・上級】相馬	【定員 10名】※スタジオビギナーズ 13:30-13:50 VOLTBOX 20 與那覇樹	【定員 25名】	13:00-13:30 パワーヨーガ やすおかともこ		スクール準備	【定員 28名】	12:25-12:55 バーニングエアロ 木村淳	【有料スクール】日程：館内POP参照 12:15-13:00 スキルアップヨガ 中波美穂	スクール準備	
13:30	【定員 37名】		【定員 25名】	14:05-14:35 VOLTBOX 與那覇樹							【定員 28名】	13:10-13:55 バーニングステップ 木村淳	【定員 25名】	13:20-13:50【女性限定】 infinity flow 黒川麻衣子	<キッズスクール> Kids 13:00-14:00
14:00	13:35-14:20 Salsation 千葉英子		【定員 25名】	14:10-14:55 背骨コンディショニング 加藤智枝 ※タオルをご用意ください	【定員 36名】14:05-14:50 アクアダンス45 福井朱	【定員 10名】	13:50-14:35 トラディショナルヨーガ やすおかともこ				【定員 10名】※スタジオビギナーズ 14:20-14:50 VOLTBOX 高橋隆一	【定員 25名】	14:10-14:55 Group Centergy 黒川麻衣子	14:00-14:30 パーソナルレッスン 瀧谷	
14:30			【定員 25名】								【定員 10名】	15:00-15:35 VOLTBOX 高橋隆一		【定員 36名】14:45-15:30 アクアダンス45 ゆみ ※イベントで休講になる場合もございますので 予めご了承ください。	
15:00			【定員 37名】		<キッズスクール> Kids 14:50-16:00						【定員 37名】				
15:30			【定員 25名】								【定員 37名】				
16:00			【映像】Group Centergy 30		<キッズスクール> Jr.1 16:00-17:00	【キッズスクール】 16:00-17:00 ミライク【RUN】	【定員 15名】	15:30-16:15 バレエ〜バレレッスン〜 鈴木結花 ※バレエシューズ推奨、または靴下をご用意ください			【定員 37名】	15:55-16:40 Group Blast 黒川麻衣子		【有料制】 15:30-16:30 スイムスクール 【初級】藤川 【上級】中村	
16:30	アフター スクール		【定員 25名】								【定員 37名】			16:30-17:00 パーソナルレッスン 中村/山田	
17:00			【キッズスクール】 17:00-18:00 キッズ空手		<キッズスクール> Jr.2 17:00-18:00	【定員 37名】		16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実			【定員 37名】	17:00-17:45 Group power 山口真人		【有料登録制】 17:05-18:05 マスターズサークル	
17:30			【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ空手												
18:00					18:00-21:00 選手コース										
18:30															
19:00			【定員 28名】												
19:30	19:20-20:05 バーニングエアロ 萩原由香里		【定員 25名】	19:40-20:10 ホットヨーガベーシック 斎藤こず恵											
20:00	【定員 28名】		【定員 25名】												
20:30	20:20-21:05 バーニングステップ 萩原由香里		【定員 25名】	20:25-20:55 ホットヨーガパワーアドバンス 斎藤こず恵											
21:00			【定員 25名】	21:10-21:40 ホットヨーガベーシック 斎藤こず恵											
21:30	21:25-21:55 TOBIPPA 山口真人														
22:00															
22:30	□=担当者変更、内容変更、時間変更があるクラス														
23:00	チェックアウトタイム 23:00														

□=担当者変更、内容変更、時間変更があるクラス

チェックアウトタイム 20:00 ※24時間会員の方を除く

- スタジオレッスンについて
- ・全クラス【予約制】となっております。『スタジオ予約システム』にて事前にご登録の上、ご参加ください。
- ※映像レッスンは除く（途中入退室可能）
- ・レッスン予約公開期間は、21日先の同時刻に終了するレッスンまでとなります。
- ・同時予約可能枠数は、ご登録の会員種別によって異なります。
- ・予約締め切りは、レッスン開始5分前です。
- ・予約の変更（場所の変更・キャンセル）は、レッスン開始30分前までです。
- ・スタジオへの入場は、レッスン開始10分前からです。
- ・スタジオへの入場順は、ございません。開始時刻までにご入場ください。
- ・急な休講・変更の場合がございます。その際は、レッスンにご予約をいただいている皆様へスタジオ予約システムにご登録いただいているアドレスへメールにてお知らせいたします。
- ・スタジオ予約システムでのご利用ができない方の予約方法や、その他ご不明な点がございましたらキャストまでお尋ねください。
- ・マスク着用は任意となります。

【スタジオビギナーズの設定】
こちらのクラスは、入会日から1年未満の方がご参加できる限定クラスとなります。
《参加対象》入会日から1年未満
例）2026年4月1日入会の方 ⇒ 2026年4月末日までのレッスン分まで参加可能。

【体験枠確保レッスンの設置】
こちらのクラスは、体験者分として1枠確保させていただきます。
体験者の参加がなかった場合の参加枠増枠はございません。予めご了承ください。