



# 2026/5 メガロス葛飾

※5/3(日・祝)～5/6(水・祝)のスケジュールは別途ご確認ください

プールエリア フリー遊泳日  
20日(水)  
更新日: 2026/4/10



Latin Express con Salsa

■営業時間	平日	9:00～23:00
	土曜日	9:00～21:00
	日曜日・祝日	9:00～20:00
■休館日	毎週金曜日・夏期・年末年始	

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

	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> Jr.1 9:00-10:00		【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									
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			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】		<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】		【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 10:30-11:00 ホットヨーガベーシック 西内やよい			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	
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】										
11:30			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	【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			【定員 24名】※体験枠1枠確保 11:15-11:45【女性限定】 ホットヨーガベーシック 中波美穂		<ベビースクール> 11:20-12:45 最大3コース使用	
12:00	【定員 37名】		【定員 25名】										
12:30	12:15-13:00 ZUMBA(45分クラス) 千葉英子		12:00-12:45 ボディデザインピラティス 手塚沙也花	12:30-13:00 パーソナルレッスン 相馬/小田喜	【定員 25名】	12:20-12:50 TOBIPPA 高橋 隆一			【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		
13:00	【定員 37名】		【定員 25名】				【定員 25名】		スクール準備			スクール準備	
13:30	13:15-14:00 Salsation 千葉英子		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】※スタジオピギナース 13:30-13:50 VOLTBOX 20 與那覇樹		【定員 25名】		【定員 28名】	13:10-13:55 バーニングステップ 木村淳	【定員 25名】	<キッズスクール> Kids 13:00-14:00	
14:00			【定員 25名】			14:05-14:35 VOLTBOX 20 與那覇樹	13:50-14:35 トラディショナルヨーガ やすおかともこ				【定員 25名】	<キッズスクール> Kids 13:00-14:00	
14:30			14:10-14:55 背骨コンディショニング 加藤智枝 ※タオルをご用意ください	【定員36名】14:05-14:50 アクアダンス45 福井朱				<キッズスクール> Kids 14:00-15:00	【定員 10名】※スタジオピギナース 14:20-14:50 VOLTBOX 高橋隆一	14:10-14:55 Group Centergy 黒川麻衣子	14:00-14:30 パーソナルレッスン 澁谷		
15:00													
15:30													
16:00	アフター スクール		【定員 25名】			【定員 37名】		<キッズスクール> Jr.1 15:00-16:00	【定員 10名】				
16:30			16:00-16:30 【映像】Group Centergy 30			【キッズスクール】 16:00-17:00 ミライク【RUN】	【定員 15名】 16:10-16:55 Group Blast 高橋隆一		<キッズスクール> Jr.2 16:00-17:00	【定員 37名】			
17:00			16:45-17:15 【映像】Group Fight 30							<キッズスクール> Jr.2 17:00-18:00	17:00-17:45 Group Blast 黒川麻衣子		
17:30			【キッズスクール】 17:00-18:00 キッズ空手				【定員 37名】	17:20-18:05 フリースタイルSTAGE 松本真実		<キッズスクール> Jr.2 17:00-18:00	【定員 37名】		
18:00													
18:30													
19:00													
19:30	19:20-20:05 バーニングエアロ 萩原由香里		【定員 25名】										
20:00			19:40-20:10 ホットヨーガベーシック 斎藤こず恵	【有料制】 19:30-20:30 スイムスクール 【上級】相馬									
20:30	20:20-21:05 バーニングステップ 萩原由香里		【定員 25名】										
21:00			20:25-20:55 ホットヨーガパワーアドバンス 斎藤こず恵										
21:30	21:25-21:55 TOBIPPA 山口真人		【定員 25名】	【定員36名】21:00-21:30 アクアダンス30 細谷香苗									
22:00			21:10-21:40 ホットヨーガベーシック 斎藤こず恵										
22:30				21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗									
23:00	チェックアウトタイム 23:00												

**【スタジオピギナースの設置】**  
 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5月1日入会の方 ⇒ 2026年5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確保はございません。予めご了承ください。

- 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。