



# 2026/5 メガロス葛飾 [改訂版]

※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: 2026/4/27



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	3F フィット		4F リ・ピュア	3F フィット		4F リ・ピュア		プール
	A	B		A	B		A	B			
9:00	営業開始 9:00			営業開始 9:00			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			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】													8:30	
9:30	9:20-9:50 入門太極拳 瑞翔													9:00	
10:00	【定員 37名】													9:30	
10:30	10:05-10:35 太極拳 瑞翔		【定員 25名】											10:00	
11:00	【有料スクール】 10:50-11:50 太極拳スクール 瑞翔		10:15-10:45 トラディショナルヨーガ 手塚沙也花											10:30	
11:30			10:35-10:55 すっきり肩・腰・膝											11:00	
12:00	【定員 37名】		11:00-11:45 トラディショナルヨーガ 手塚沙也花											11:30	
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											12:00	
13:00	【定員 37名】		12:20-12:50 TOBIPPA 高橋 隆一											12:30	
13:30	13:15-14:00 Salsation 千葉英子		12:30-13:00 パーソナルレッスン 相馬/小田喜											13:00	
14:00			13:10-13:55 トラディショナルヨーガ 木村絵美子											13:30	
14:30			13:00-13:30 パワーヨーガ やすおかともこ											14:00	
15:00			13:30-13:50 VOLTBOX 20 與那覇樹											14:30	
15:30			14:05-14:35 VOLTBOX 與那覇樹											15:00	
16:00			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											15:30	
16:30			15:00-15:45 Group Fight 高橋隆一											16:00	
17:00			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											16:30	
17:30			16:00-16:55 Group Blast 高橋隆一											17:00	
18:00			16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実											17:30	
18:30			17:00-17:00 Group power 山口真人											18:00	
19:00			17:20-18:05 フリースタイルSTAGE 松本真実											18:30	
19:30			18:15-18:45【女性限定】 【中温】ホットヨーガベーシック 手塚沙也花											19:00	
20:00			19:05-19:35 ホットヨーガアドバンス 手塚沙也花											19:30	
20:30			19:30-20:30 スイムスクール 【マスターズ】中村											20:00	
21:00			19:40-20:10 ホットヨーガベーシック 斎藤こず恵											20:30	
21:30			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	
22:00			21:10-21:40 ホットヨーガベーシック 斎藤こず恵											21:30	
22:30			21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗											22:00	
23:00			チェックアウトタイム 23:00											22:30	

**【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増枠はございません。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。