



2026/6 メガロス葛飾

プールエリア プリー遊泳日

29日 (月)

更新日: 2026/5/10



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	

時間	月曜日 MONDAY			火曜日 TUESDAY			水曜日 WEDNESDAY			時間	
	3F フィット		4F リ・ビュア	3F フィット		プール	3F フィット		4F リ・ビュア		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	【有料スクール】日程: 館内POP参照 10:00-10:50 エアロスクール mii									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	アフター スクール									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	

	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												8:30
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】 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】				9:00
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 小田盛穂子				9:00-10:00 キッズ空手				9:30
10:00	【定員 37名】				【キッズスクール】 10:00-11:00 ミライク【キッズ】				10:00-10:30 パーソナルレッスン 高村				10:00
10:30	10:05-10:35 太極拳 瑞翔				【キッズスクール】 10:00-11:00 ミライク【キッズ】				【キッズスクール】 10:00-11:00 ミライク【キッズ】				10:30
11:00	【定員 25名】				【キッズスクール】 10:30-11:00 ミライク【キッズ】				【キッズスクール】 10:00-11:00 ミライク【キッズ】				11:00
11:30	【有料スクール】 10:50-11:50 太極拳スクール 瑞翔				【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】				【キッズスクール】 10:30-11:00 ミライク【キッズ】				11:30
12:00	【定員 25名】				【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】				【キッズスクール】 10:30-11:00 ミライク【キッズ】				12:00
12:30	12:00-12:45 ボディデザインピラティス 手塚沙也花				【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】				【キッズスクール】 10:30-11:00 ミライク【キッズ】				12:30
13:00	【定員 37名】				【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】				【キッズスクール】 10:30-11:00 ミライク【キッズ】				13:00
13:30	12:15-13:00 ZUMBA(45分クラス) 千葉英子				12:20-12:50 TOBIPPA 高橋 隆一				12:25-12:55 バーニングエアロ 木村淳				13:30
14:00	【定員 37名】				12:30-13:00 パーソナルレッスン 相馬/小田盛				12:25-12:55 バーニングエアロ 木村淳				14:00
14:30	13:15-14:00 Salsation 千葉英子				【有料制】 13:00-14:00 スラムスクール 【中上級】相馬				13:00-13:30 パワーヨーガ やすおかともこ				14:30
15:00	【定員 25名】				【定員 10名】※スタジオギキナーズ 13:30-13:50 VOLTBOX 20 與那朝樹				13:00-13:30 パワーヨーガ やすおかともこ				15:00
15:30	14:10-14:55 背骨コンディショニング 加藤留枝 ※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 福井未				13:50-14:35 トラディショナルヨーガ やすおかともこ				15:30
16:00	【定員 25名】				14:05-14:35 VOLTBOX 與那朝樹				13:50-14:35 トラディショナルヨーガ やすおかともこ				16:00
16:30	16:00-16:30 【映像】Group Centergy 30				【キッズスクール】 15:00-15:45 Group Fight 高橋隆一				15:00-15:45 Group Fight 高橋隆一				16:30
17:00	【定員 25名】				【キッズスクール】 16:10-16:55 Group Blast 高橋隆一				15:00-15:35 VOLTBOX 高橋隆一				17:00
17:30	16:45-17:15 【映像】Group Fight 30				【キッズスクール】 16:10-17:00 ミライク【RUN】				15:55-16:40 Group Blast 黒川麻衣子				17:30
18:00	【キッズスクール】 17:00-18:00 キッズ空手				【キッズスクール】 16:10-17:00 ミライク【RUN】				16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実				18:00
18:30	【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ空手				【キッズスクール】 16:10-17:00 ミライク【RUN】				16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実				18:30
19:00	【定員 28名】				【キッズスクール】 17:20-18:05 フリースタイルSTAGE 松本真実				17:00-17:45 Group power 山口真人				19:00
19:30	19:20-20:05 バーニングエアロ 萩原由希里				【キッズスクール】 17:20-18:05 フリースタイルSTAGE 松本真実				17:00-17:45 Group power 山口真人				19:30
20:00	【定員 28名】				18:15-18:45【女性限定】 【中温】ホットヨーガベシック 手塚沙也花				18:30-19:30 ※選手コースの試合の日程に関しては別添ページに掲載いたします。 ※お手数ですがご確認をお願いします。				20:00
20:30	20:20-21:05 バーニングステップ 萩原由希里				18:15-18:45【女性限定】 【中温】ホットヨーガベシック 手塚沙也花				18:30-19:30 ※選手コースの試合の日程に関しては別添ページに掲載いたします。 ※お手数ですがご確認をお願いします。				20:30
21:00	【定員 25名】				19:05-19:35 ホットヨーガアドバンス 手塚沙也花				18:30-19:30 ※選手コースの試合の日程に関しては別添ページに掲載いたします。 ※お手数ですがご確認をお願いします。				21:00
21:30	21:10-21:40 ホットヨーガベシック 斎藤こず恵				【有料制】 19:30-20:30 スラムスクール 【上級】相馬				19:05-19:35 ホットヨーガアドバンス 手塚沙也花				21:30
22:00	21:25-21:55 TOBIPPA 山口真人				【有料制】 19:30-20:30 スラムスクール 【上級】相馬				19:05-19:35 ホットヨーガアドバンス 手塚沙也花				22:00
22:30	【有料制】 19:30-20:30 スラムスクール 【上級】相馬				【有料制】 19:30-20:30 スラムスクール 【上級】相馬				19:05-19:35 ホットヨーガアドバンス 手塚沙也花				22:30
23:00	チェックアウトタイム 23:00				チェックアウトタイム 23:00				チェックアウトタイム 20:00 ※24時間会員の方を除く				23:00

【スタジオギキナーズの設置】
 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6月1日入会の方 ⇒ 2026年6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。

■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。