



2026/7 メガロス葛飾

プールエリア フリー遊泳日
20日(月)/ 29日(水)/30日(木)
更新日: 2026/6/26



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	【定員 25名】 10:20-10:50 ホットヨガベーシック やすおかともし	【定員 36名】10:00-10:30 スマイルアクアダンス30 木部二望子	【定員 37名】 10:10-10:40 やさしいピラティス 高橋里枝	【定員 12名】 【有料スクール】 10:20-11:20 REBORNS FIT 畑中美	【定員 36名】10:00-10:30 アクアダンス30 宮村麗美	【定員 25名】 【ベビースクール】 10:15-11:00 ベビーマイク	【定員 25名】 11:00-11:30 ホットヨガ ベーシック 西内やよい	【有料制】 9:30-10:30 スイムスクール 【スタートクラス】 小田喜	10:30	
11:00	【定員 28名】	【定員 25名】	【有料スクール】 10:35-11:35 REBONS SWIM 木部	【定員 28名】 10:55-11:25 エンジョイステップ 高橋里枝	【定員 28名】	【定員 36名】10:40-11:10 T-Crush30 宮村麗美	【定員 28名】	【定員 25名】	【有料スクール】 10:40-11:40 REBONS SWIM 小田喜	11:00	
11:30	11:05-11:50 アドバンスエアロ mii	11:10-11:55 ホットヨガリセット 骨盤 やすおかともし	11:00-11:30 パーソナルレッスン 中村	【定員 28名】	【定員 25名】	11:15-11:35 フィッシュイム	【定員 28名】	【定員 25名】	【定員 25名】	11:30	
12:00	【定員 37名】	【定員 25名】	【有料制】 12:00-13:00 スイムスクール 【初・中級】木部 【中・上級】中村	11:40-12:25 バーニングステップ 高橋里枝	11:55-12:25 しなやかバレエストレッチ 鈴木結花	12:00-12:30 パーソナルレッスン 宮村	【定員 28名】	11:40-12:10 エンジョイエアロ 平野慶真	11:45-12:15 ホットヨガ ウェストシェイプ 西内やよい	12:00	
12:30	12:05-12:35 MEGADANZ mii	12:15-13:00 ホットヨガリセット 肩こり 木村絵美子	【定員 28名】	【定員 37名】	12:35-13:05 やさしいバレエ 鈴木結花 ※バレエシューズ推奨、または裸足下ご用命ください	【有料制】 12:30-13:30 スイムスクール 【中級】宮村 【上級】相馬	【定員 28名】	12:25-13:10 バーニングエアロ 平野慶真	12:40-13:25 ホットヨガリセット 腰痛 木村絵美子	12:30	
13:00	【定員 28名】			12:40-13:10 Group Fight 小田喜桃子	【定員 25名】	【定員 37名】	【定員 37名】	13:40-14:25 Group Centergy 伊藤 郷恭	13:45-14:30 ハウスダンス 万里	13:00	
13:30	13:10-13:40 エンジョイエアロ 木村淳			【定員 37名】	13:30-14:15 トラディショナルヨーガ 杉野久美子	13:20-14:05 ハウスダンス 万里	【定員 37名】	13:40-14:25 Group Centergy 伊藤 郷恭	13:45-14:30 ハウスダンス 万里	13:30	
14:00	【定員 37名】									14:00	
14:30	13:55-14:25 ナニアロハ 木村淳									14:30	
15:00		【定員 25名】								15:00	
15:30		15:00-15:45 ボディデザインピラティス 村松和美								15:30	
16:00										16:00	
16:30										16:30	
17:00	アフター スクール	【キッズスクール】 16:30-17:30 ミライク【キッズ】								17:00	
17:30		【キッズスクール】 17:00-18:00 キッズバレエ【ベーシック】								17:30	
18:00		【キッズスクール】 17:30-18:30 ミライク【ジュニア】								18:00	
18:30		【キッズスクール】 18:00-19:15 キッズバレエ【アドバンス】								18:30	
19:00										19:00	
19:30	【定員 37名】									19:30	
20:00	19:30-20:15 ボディデザインピラティス 村松和美	【無料登録制】【定員 20名】 19:30-20:00 ランニングサークル 高橋隆一				【定員 25名】 19:40-20:10 【中・中級】ホットヨガリセット冷め及びみ 肩凝り改善 【定員 25名】 20:25-20:55 ホットヨガパワーアドバンス 齋藤こず恵		19:30-20:15 トラディショナルヨーガ 中波美穂	【無料登録制】【定員 20名】 20:00-20:30 ボディメイクサークル 與那覇樹	【有料制】 19:30-20:30 スイムスクール 【初・中級】中村	20:00
20:30	【定員 37名】	【定員 20名】 20:25-20:55 バレエ～バーレッスン～ 鈴木結花 ※バレエシューズ推奨、または裸足下ご用命ください		20:00-20:45 Group Fight 伊藤 郷恭	【定員 37名】	【定員 25名】 20:25-20:55 ホットヨガパワーアドバンス 齋藤こず恵	【定員 37名】	20:30-21:00 パワーヨーガ 中波美穂		20:30	
21:00	20:30-21:15 Group Fight 高橋隆一			【定員 37名】			【定員 37名】			21:00	
21:30	【定員 10名】※スタジオピキナーズ 21:40-22:00 VOLTBOX 20 高橋隆一	21:05-21:35 【有料】スキルアップバレエ 鈴木結花		21:05-21:50 Group Centergy 伊藤 郷恭			【定員 37名】	21:15-22:00 Group Groove 大智智子		21:30	
22:00							【有料制】 21:00-22:00 マスターズサークル			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【キッズ】				【キッズスクール】 8:00-9:00 ミライ【ジュニア】【RUN】 9:00-10:00 ミライ【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】 10:00-10:30 ミライ【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				10:15-10:45 トラディショナルヨーガ 手塚沙也花				【キッズスクール】 10:00-11:00 ミライ【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【キッズ】				【キッズスクール】 10:00-11:00 ミライ【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				11:05-11:45 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【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【キッズ】				【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライ【キッズ】				12:00
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				12:25-12:55 バーニングエアロ 木村淳				12:30
13:00	【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				13:00
13:30	13:15-14:00 Salsation 千葉英子				13:00-13:30 トラディショナルヨーガ 木村絵美子				13:00-13:30 パワーヨーガ やすおかともこ				13:30
14:00	【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				14:00
14:30	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				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				14:30
15:00	【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				15:00
15:30	【キッズスクール】 Kids 14:50-16:00				15:00-15:45 Group Fight 高橋隆一				14:00-14:30 パーソナルレッスン 濱谷				15:30
16:00	【定員 25名】				【キッズスクール】 15:00-15:45 Group Fight 高橋隆一				14:20-14:50 VOLTBOX 高橋隆一				16:00
16:30	16:00-16:30 【映像】Group Centergy 30				16:10-16:55 Group Blast 高橋隆一				15:05-15:35 VOLTBOX 高橋隆一				16:30
17:00	【定員 25名】				【キッズスクール】 16:10-17:00 ミライ【RUN】				15:55-16:40 Group Blast 黒川麻衣子				17:00
17:30	16:45-17:15 【映像】Group Fight 30				16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実				16:30-17:00 パーソナルレッスン 中村/山田				17:30
18:00	【キッズスクール】 17:00-18:00 キッズ空手				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				18:00
18:30	【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ空手				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				17:00-18:00 <キッズスクール> Jr.2 17:00-18:00				18:30
19:00	【定員 28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 【有料クラス】 18:30-19:30 よこさい練習会 伊藤郷恭				19:00
19:30	19:20-20:05 バーニングエアロ 萩原由希里				19:30-20:30 スィムスクール 【マスターズ】中村				17:00-17:45 Group power 山口真人				19:30
20:00	【定員 28名】				19:40-20:10 ホットヨーガベシック 斎藤こず恵				17:00-17:45 Group power 山口真人				20:00
20:30	20:20-21:05 バーニングステップ 萩原由希里				20:25-20:55 ホットヨーガアドバンス 斎藤こず恵				17:00-17:45 Group power 山口真人				20:30
21:00	【定員 25名】				21:10-21:40 ホットヨーガベシック 斎藤こず恵				17:00-17:45 Group power 山口真人				21:00
21:30	21:25-21:55 TOBIPPA 山口真人				21:35-22:05 リキヨーガアドバンス 相馬香苗				17:00-17:45 Group power 山口真人				21:30
22:00					21:35-22:05 リキヨーガアドバンス 相馬香苗				17:00-17:45 Group power 山口真人				22:00
22:30					21:35-22:05 リキヨーガアドバンス 相馬香苗				17:00-17:45 Group power 山口真人				22:30
23:00	チェックアウトタイム 23:00												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7月1日入会の方 ⇒ 2027年7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。