



# 2026/7 メガロス葛飾

プールエリア プリー遊泳日

20日(月) / 29日(日)

更新日: 2026/6/8



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кул 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】 10:00-10:30 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				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				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】 11:00-12:00 ミライク【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】※スタジオリギナース 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 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				14:30
15:00	【定員 25名】				14:05-14:35 VOLTBOX 與那朝樹				14:00-14:30 パーソナルレッスン 濱谷				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				14:20-14:50 VOLTBOX 高橋隆一				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				15:05-15:35 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				15:55-16:40 Group Blast 黒川麻衣子				16:30
17:00	【定員 25名】				【キッズスクール】 16:00-17:00 ミライク【RUN】				16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実				17:00
17:30	16:45-17:15 【映像】Group Fight 30				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				17:30
18:00	【キッズスクール】 17:00-18:00 キッズ空手				18:00-21:00 選手コース				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】ホットヨーガベーシック 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				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				19:05-19:35 ホットヨーガアドバンス 手塚沙也花				19:00
19:30	19:20-20:05 バーニングエアロ 萩原由希里				19:40-20:10 ホットヨーガベーシック 斎藤こず恵				19:30-20:30 スイムスクール 【マスターズ】中村				19:30
20:00	【定員 28名】				【有料制】 19:30-20:30 スイムスクール 【上級】相馬				20:00-20:30 スイムスクール 【マスターズ】中村				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				20:25-20:55 ホットヨーガアドバンス 斎藤こず恵				20:30
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				21:00-21:30 アクアダンス30 相馬香苗				21:00
21:30	21:25-21:55 TOBIPPA 山口真人				21:35-22:05 リキョウヨーガアラン 相馬香苗				【スタジオリギナースの設置】 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。				21:30
22:00					【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。								22:00
22:30													22:30
23:00	チェックアウトタイム 23:00												23:00