



2026/8 メガロス葛飾

プールエリア フリー遊泳日	
10日(月)/20日(木)/31日(月)	

更新日： 2026/7/13



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 フィッツ		4F リ・ビュア	プール	3F フィッツ		4F リ・ビュア	プール	3F フィッツ		4F リ・ビュア	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	【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				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 フィッツ		4F リ・ビュア	プール		3F フィッツ		4F リ・ビュア	プール		3F フィッツ		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					8:30							
9:00																9:00							
9:30	【定員 37名】 9:20-9:50 入門太極拳 瑞翔		【定員 25名】 10:05-10:35 太極拳 瑞翔	【定員 25名】 10:15-10:45 トラディショナルヨーガ 手塚沙也花	【定員 36名】10:00-10:30 アクアダンス30 小田盛穂子	【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		【定員 25名】 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> Jr.1 9:00-10:00	9:30								
10:00	【定員 37名】					9:30-9:50 マインドフルネスAQUA 小田盛穂子					10:00-10:30 パーソナルレッスン 宮村				10:00-11:00 ミライク【キッズ】		10:00						
10:30	10:05-10:35 太極拳 瑞翔					10:35-10:55 すっきり肩・腰・膝					【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 ホットヨーガベシック 西内やよい		11:15-11:45【女性限定】 ホットヨーガベシック 中波美穂		11:00-11:00 Kids 10:00-11:00		10:30
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】 11:00-11:45 トラディショナルヨーガ 手塚沙也花	<ベビースクール> 10:45-12:00 最大3コース使用	【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	<ベビースクール> 10:30-12:45 最大3コース使用		【定員 28名】 12:25-12:55 バーニングエアロ 木村淳		【定員 25名】 13:20-13:50【女性限定】 infinity flow 黒川麻衣子	<ベビースクール> 11:20-12:45 最大3コース使用	11:00								
11:30	【定員 37名】					12:00-12:45 ボディデザインピラティス 手塚沙也花					12:20-12:50 TOBIPPA 高橋 隆一					13:00-13:30 パワーヨーガ やすおかとちこ		13:10-13:55 バーニングステップ 木村淳		14:00-14:30 Group Centergy 黒川麻衣子		14:00-14:30 パーソナルレッスン 道谷	11:30
12:00	12:15-13:00 ZUMBA(45分クラス) 千葉英子					12:30-13:00 パーソナルレッスン 相馬/小田盛					【定員 10名】※スタジオビギナーズ 13:30-13:50 VOLTBOX 20 與那覇樹					13:50-14:35 トラディショナルヨーガ やすおかとちこ		<キッズスクール> Kids 13:00-14:00		14:10-14:55 Group Centergy 黒川麻衣子			12:00
12:30	【定員 37名】		【定員 25名】 13:10-13:55 トラディショナルヨーガ 木村給美子		【定員 36名】14:05-14:50 アクアダンス45 福井朱		14:05-14:35 VOLTBOX 與那覇樹		<キッズスクール> Kids 14:00-15:00		15:00-15:35 VOLTBOX 高橋隆一		15:30-16:30 スイムスクール 【上級】中村		12:30								
13:00	【定員 37名】		【定員 25名】 16:00-16:30 【映像】Group Centergy 30	<キッズスクール> Kids 14:50-16:00	【定員 37名】 15:00-15:45 Group Fight 高橋隆一	【キッズスクール】 16:00-17:00 ミライク【RUN】		16:10-16:55 Group Blast 高橋隆一	【定員 15名】	<キッズスクール> Jr.1 15:00-16:00	15:55-16:40 Group Blast 黒川麻衣子		16:30-17:00 パーソナルレッスン 中村/山田	【有料制】 15:30-16:30 スイムスクール 【上級】中村	16:30								
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 木村給美子					14:05-14:35 VOLTBOX 與那覇樹					14:20-14:50 VOLTBOX 高橋隆一		<キッズスクール> Jr.2 16:00-17:00		17:00-17:45 Group power 山口真人		【有料登録制】 17:05-18:05 マスターズサークル	13:00
14:00	【定員 37名】					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					15:00-15:45 Group Fight 高橋隆一					15:30-16:15 バレエ〜バーレッスン〜 鈴木結花 ※バレエシューズ推奨、または裸下をご利用ください		<キッズスクール> Jr.2 16:00-17:00		17:00-17:45 Group power 山口真人			13:30
14:30	【キッズスクール】 17:00-18:00 キッズ空手		<キッズスクール> Jr. 2 17:00-18:00		【定員 37名】 17:20-18:05 フリースタイルSTAGE 松本真実		16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実		<キッズスクール> Jr.2 17:00-18:00		17:00-17:45 Group power 山口真人		14:00										
15:00	【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ空手		18:00-21:00 選手コース		【定員 37名】 17:20-18:05 フリースタイルSTAGE 松本真実	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		【定員 24名】※体験枠1枠確保 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	【定員 25名】 19:05-19:35 ホットヨーガアドバンス 手塚沙也花	<選手コース> 17:30-19:30 ※選手コースの試合の日程に関しては 別途プールに掲載いたします。 お手数ですがご確認をお願いいたします。	17:00-17:45 Group power 山口真人		17:05-18:05 マスターズサークル	14:00-14:30 パーソナルレッスン 道谷	14:30								
15:30	【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ空手					16:00-16:30 【映像】Group Centergy 30					16:10-16:55 Group Blast 高橋隆一				16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実		<キッズスクール> Jr.2 16:00-17:00		17:00-17:45 Group power 山口真人		15:00		
16:00	【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ空手					16:45-17:15 【映像】Group Fight 30					16:10-16:55 Group Blast 高橋隆一				16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実		<キッズスクール> Jr.2 16:00-17:00		17:00-17:45 Group power 山口真人		15:30		
16:30	【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ空手		18:00-21:00 選手コース		【定員 37名】 17:20-18:05 フリースタイルSTAGE 松本真実	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		【定員 24名】※体験枠1枠確保 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	【定員 25名】 19:05-19:35 ホットヨーガアドバンス 手塚沙也花	<選手コース> 17:30-19:30 ※選手コースの試合の日程に関しては 別途プールに掲載いたします。 お手数ですがご確認をお願いいたします。	17:00-17:45 Group power 山口真人		17:05-18:05 マスターズサークル	14:00-14:30 パーソナルレッスン 道谷	16:00								
17:00	【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ空手					16:45-17:15 【映像】Group Fight 30					16:10-16:55 Group Blast 高橋隆一				16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実		<キッズスクール> Jr.2 16:00-17:00		17:00-17:45 Group power 山口真人		16:30		
17:30	【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ空手					16:45-17:15 【映像】Group Fight 30					16:10-16:55 Group Blast 高橋隆一				16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実		<キッズスクール> Jr.2 16:00-17:00		17:00-17:45 Group power 山口真人		17:00		
18:00	【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ空手		18:00-21:00 選手コース		【定員 37名】 17:20-18:05 フリースタイルSTAGE 松本真実	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		【定員 24名】※体験枠1枠確保 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	【定員 25名】 19:05-19:35 ホットヨーガアドバンス 手塚沙也花	<選手コース> 17:30-19:30 ※選手コースの試合の日程に関しては 別途プールに掲載いたします。 お手数ですがご確認をお願いいたします。	17:00-17:45 Group power 山口真人		17:05-18:05 マスターズサークル	14:00-14:30 パーソナルレッスン 道谷	17:30								
18:30	【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ空手					16:45-17:15 【映像】Group Fight 30					16:10-16:55 Group Blast 高橋隆一				16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実		<キッズスクール> Jr.2 16:00-17:00		17:00-17:45 Group power 山口真人		18:00		
19:00	【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ空手					16:45-17:15 【映像】Group Fight 30					16:10-16:55 Group Blast 高橋隆一				16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実		<キッズスクール> Jr.2 16:00-17:00		17:00-17:45 Group power 山口真人		18:30		
19:30	【定員 28名】		18:00-21:00 選手コース		【定員 37名】 17:20-18:05 フリースタイルSTAGE 松本真実	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		【定員 24名】※体験枠1枠確保 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	【定員 25名】 19:05-19:35 ホットヨーガアドバンス 手塚沙也花	<選手コース> 17:30-19:30 ※選手コースの試合の日程に関しては 別途プールに掲載いたします。 お手数ですがご確認をお願いいたします。	17:00-17:45 Group power 山口真人		17:05-18:05 マスターズサークル	14:00-14:30 パーソナルレッスン 道谷	19:00								
20:00	19:20-20:05 バーニングエアロ 萩原由香里					19:40-20:10 ホットヨーガベシック 斎藤こず恵					16:10-16:55 Group Blast 高橋隆一				16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実		<キッズスクール> Jr.2 16:00-17:00		17:00-17:45 Group power 山口真人		19:30		
20:30	【定員 28名】					19:40-20:10 ホットヨーガベシック 斎藤こず恵					16:10-16:55 Group Blast 高橋隆一				16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実		<キッズスクール> Jr.2 16:00-17:00		17:00-17:45 Group power 山口真人		20:00		
21:00	20:20-21:05 バーニングステップ 萩原由香里		18:00-21:00 選手コース		【定員 36名】21:00-21:30 アクアダンス30 堀谷香苗	20:25-20:55 ホットヨーガアドバンス 斎藤こず恵		21:10-21:40 ホットヨーガベシック 斎藤こず恵	21:35-22:05 リキョーヨーガ プラン 堀谷香苗	21:35-22:05 リキョーヨーガ プラン 堀谷香苗	20:25-20:55 ホットヨーガアドバンス 斎藤こず恵		21:10-21:40 ホットヨーガベシック 斎藤こず恵	21:35-22:05 リキョーヨーガ プラン 堀谷香苗	20:30								
21:30	21:25-21:55 TOBIPPA 山口真人					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				20:25-20:55 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		20:25-20:55 ホットヨーガアドバンス 斎藤こず恵		21:00		
22:00	21:25-21:55 TOBIPPA 山口真人					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				20:25-20:55 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		20:25-20:55 ホットヨーガアドバンス 斎藤こず恵		21:30		
22:30	21:25-21:55 TOBIPPA 山口真人		18:00-21:00 選手コース		【定員 36名】21:00-21:30 アクアダンス30 堀谷香苗	20:25-20:55 ホットヨーガアドバンス 斎藤こず恵		21:10-21:40 ホットヨーガベシック 斎藤こず恵	21:35-22:05 リキョーヨーガ プラン 堀谷香苗	21:35-22:05 リキョーヨーガ プラン 堀谷香苗	20:25-20:55 ホットヨーガアドバンス 斎藤こず恵		21:10-21:40 ホットヨーガベシック 斎藤こず恵	21:35-22:05 リキョーヨーガ プラン 堀谷香苗	22:00								
23:00	21:25-21:55 TOBIPPA 山口真人					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				20:25-20:55 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		20:25-20:55 ホットヨーガアドバンス 斎藤こず恵		22:30		
23:30	21:25-21:55 TOBIPPA 山口真人					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				20:25-20:55 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		20:25-20:55 ホットヨーガアドバンス 斎藤こず恵		23:00		