



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： 2026/8/5



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・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													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													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	【定員 37名】		9:20-10:05 太極拳45 ※代行インストラクター実施			【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】 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】			<キッズスクール> Jr.1 9:00-10:00	<キッズスクール> Jr.1 9:00-10:00	9:00								
9:30						9:30-9:50 マインドフルネスAQUA 小田盛穂子										9:30								
10:00			【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】 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 ホットヨーガベシーック 西内やよい	10:00-10:30 パーソナルレッスン 宮村		【キッズスクール】 10:00-11:00 ミライク【キッズ】	【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> Kids 10:00-11:00	10:00							
10:30	詳しくは、館内代行指示板または、 ホームページ「代行・休講」より代行状況を ご参照いただけます。					10:35-10:55 すっきり肩・腰・膝											10:30							
11:00	【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 24名】※体験枠1枠確保 11:15-11:45【女性限定】 ホットヨーガベシーック 中波美穂		<ベビースクール> 11:20-12:45 最大3コース使用	11:00								
11:30																					11:30			
12:00	【定員 37名】		【定員 25名】	12:00-12:45 ボディデザインピラティス 手塚沙也花				【定員 25名】			【定員 28名】		12:25-12:55 バーニングエアロ 木村淳	【有料スクール】日曜：館内POP参照 12:15-13:00 スキルアップヨガ 中波美穂		<ベビースクール> 11:20-12:45 最大3コース使用	12:00							
12:30	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					12:20-12:50 TOBIPPA 高橋 隆一								12:30					
13:00	【定員 37名】		【定員 25名】	13:10-13:55 トラディショナルヨーガ 木村絵美子		12:30-13:00 パーソナルレッスン 相馬/小田盛		【定員 25名】	13:00-13:30 パワーヨーガ やすおかとこ		スクール準備		【定員 28名】	13:10-13:55 バーニングステップ 木村淳	【定員 25名】 13:20-13:50【女性限定】 infinity flow 黒川麻衣子	<キッズスクール> Kids 13:00-14:00	13:00							
13:30	13:15-14:00 Salsation 千葉英子					【有料制】 13:00-14:00 スイムスクール 【中・上級】相馬					【定員 10名】※スタジオビギナーズ 13:30-13:50 VOLTBOX 20 與那覇樹								13:30					
14:00			【定員 25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		【定員 10名】		13:50-14:35 トラディショナルヨーガ やすおかとこ			<キッズスクール> Kids 14:00-15:00		【定員 10名】※スタジオビギナーズ 14:20-14:50 VOLTBOX 高橋隆一	【定員 22名】 14:10-14:55 Group Centergy 黒川麻衣子	14:00-14:30 パーソナルレッスン 濱谷	<キッズスクール> Kids 13:00-14:00	14:00							
14:30						14:05-14:35 VOLTBOX 與那覇樹													14:30					
15:00	アフター スクール		【定員 25名】	<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	【定員 20名】	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、または裸下をご用意ください	<キッズスクール> Jr.1 15:00-16:00		15:55-16:40 Group Blast 黒川麻衣子	【定員 37名】	【有料制】 15:30-16:30 スイムスクール 【上級】中村	16:30-17:00 パーソナルレッスン 中村/山田	15:00							
15:30																	15:30							
16:00						16:00-16:30 【映像】Group Centergy 30					【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		<キッズスクール> Jr.2 16:00-17:00		16:00			
16:30						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			【キッズスクール】 17:00-18:00 キッズ空手			【定員 37名】		17:20-18:05 フリースタイルSTAGE 松本真実	【定員 37名】		<キッズスクール> Jr.2 17:00-18:00		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	17:00								
17:30						17:20-18:05 フリースタイルSTAGE 松本真実										17:30								
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					<選手コース> 17:30-19:30 ※選手コースの試合の日曜に代わって 別途プールに掲示いたします。 お手数ですがご確認をお願いいたします。					18:00								
18:30											18:15-18:45【女性限定】 【中・高】ホットヨーガベシーック 手塚沙也花										18:30			
19:00	【定員 28名】		【定員 25名】	19:40-20:10 ホットヨーガベシーック 斎藤こず恵		18:00-21:00 選手コース		【有料制】 19:30-20:30 スイムスクール 【上級】相馬			19:05-19:35 ホットヨーガアドバンス 手塚沙也花		【有料登録制】 19:30-20:30 スイムスクール 【マスターズ】中村	チェックアウトタイム 20：00 ※24時間会員の方を除く		19:00								
19:30	19:20-20:05 バーニングエアロ 萩原由香里															19:30								
20:00	【定員 28名】		【定員 25名】	20:25-20:55 ホットヨーガパワーアドバンス 斎藤こず恵		チェックアウトタイム 21：00 ※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。		20:00								
20:30	20:20-21:05 バーニングステップ 萩原由香里															20:30								
21:00	【定員 25名】		21:10-21:40 ホットヨーガベシーック 斎藤こず恵			【定員36名】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 リキョーヨーガ・ラン 相馬香苗										21:30								
22:00																22:00								
22:30																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 21：00 ※24時間会員の方を除く					チェックアウトタイム 20：00 ※24時間会員の方を除く					23:00								