



2026/9 メガロス葛飾

プールエリア フリー遊泳日
29日(火)/30日(水)

更新日: 2026/8/9



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					
	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		【定員 28名】	【定員 25名】		【定員 37名】	【定員 12名】							11:00		
11:30	11:05-11:50 アドバンスエアロ mii	10:20-10:50 ホットヨーガベーシック やすおかとちこ		10:10-10:40 やさしいピラティス 高橋里枝	【有料スクール】 10:20-11:20 REBORNS FIT 畑中実		【定員 36名】10:00-10:30 アクアダンス30 宮村麗美		【定員 25名】	11:00-11:30 ホットヨーガ ベーシック 西内やよい	9:30-10:30 スイムスクール 【スタートクラス】 小田香		11:30		
12:00	【定員 37名】	11:10-11:55 ホットヨーガリセット 骨盤 やすおかとちこ		10:55-11:25 エンジョイステップ 高橋里枝			【定員 36名】10:40-11:10 T-Crush30 宮村麗美		【定員 28名】	11:40-12:10 エンジョイエアロ 平野慶真	10:40-11:40 REBONS SWIM 小田香		12:00		
12:30	12:05-12:35 MEGADANZ mii	12:15-13:00 ホットヨーガリセット 肩こり 木村絵美子		11:40-12:25 バーニングステップ 高橋里枝	【定員 25名】		12:00-12:30 パーソナルレッスン 宮村		【定員 28名】	11:45-12:15 ホットヨーガ ウェストシェイプ 西内やよい			12:30		
13:00	【定員 28名】			12:30-13:00 スイムスクール 【初・中級】木部 【中・上級】中村						12:25-13:10 バーニングエアロ 平野慶真	12:40-13:25 ホットヨーガリセット 腰痛 木村絵美子	12:30-13:30 スイムスクール 【初級】木部 【上級】井上	13:00		
13:30	13:10-13:40 エンジョイエアロ 木村淳			12:40-13:10 Group Fight 高橋隆一	【定員 20名】		【有料制】 12:30-13:30 スイムスクール 【中級】宮村 【上級】相馬		【定員 37名】		スクール準備		13:30		
14:00	【定員 37名】			13:30-14:15 トラディショナルヨーガ 杉野久美子	【定員 25名】					13:40-14:25 Group Centergy 伊藤 郷恭	13:45-14:30 ハウスダンス 万里	<キッズスクール> Kids 13:40-14:40	14:00		
14:30	13:55-14:25 ナニアロハ 木村淳											スクール準備	14:30		
15:00	アフター スクール						【無料登録制】【定員 25名】 14:30-15:00 ウォーキングサークル 與那覇樹						15:00		
15:30		【定員 25名】	15:00-15:45 ボディデザインピラティス 村松和美	<キッズスクール> Kids 14:50-16:00	アフター スクール		<キッズスクール> Kids 14:50-16:00				【有料スクール】 14:40-15:40 ハウスダンススクール 万里	<キッズスクール> Kids 14:50-16:00	15:30		
16:00														16:00	
16:30															16:30
17:00		【キッズスクール】 16:30-17:30 ミライ【キッズ】		<キッズスクール> Jr. 1 16:00-17:00			【キッズスクール】 16:30-17:30 キッズチアダンス	<キッズスクール> Jr. 1 16:00-17:00				【キッズスクール】 16:00-17:00 キッズ ストリートダンス	<キッズスクール> Jr. 1 16:00-17:00		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】	<キッズスクール> Jr. 2 17:00-18:00			【キッズスクール】 17:30-18:30 キッズチアダンス	<キッズスクール> Jr. 2 17:00-18:00				【キッズスクール】 17:00-18:00 キッズ ストリートダンス	<キッズスクール> Jr. 2 17:00-18:00		17:30
18:00	【キッズスクール】 17:30-18:30 ミライ【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】	<選手コース> 18:00-19:30	【キッズスクール】 18:00-19:00 ミライクRUN								18:00-21:00 選手コース	18:30		
19:00													19:00		
19:30	【定員 37名】	【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 【中級】ホットヨーガリセット冷えむくみ 肩膝こす恵	<選手コース> 18:00-21:00		【定員 37名】	19:30-20:15 トラディショナルヨーガ 中波美穂		【有料制】 19:30-20:30 スイムスクール 【初・中級】中村		19:30		
20:00													20:00		
20:30	【定員 37名】	20:25-20:55 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		20:00-20:45 Group Fight 伊藤 郷恭	【定員 25名】 20:25-20:55 ホットヨーガパワーアドバンス 肩膝こす恵			【定員 37名】	20:30-21:00 パワーヨーガ 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			20:30		
21:00	20:30-21:15 Group Fight 高橋隆一	21:05-21:35 【有料】スキルアップバレエ 鈴木結花		【定員 37名】				【定員 37名】					21:00		
21:30	【定員 10名】※スタジオビギナーズ			21:05-21:50 Group Centergy 伊藤 郷恭			【有料制】 21:00-22:00 マスターズサークル	【定員 37名】	21:15-22:00 Group Groove 大室智子		平泳ぎ・バックフライン（入門） 21:05-21:25		21:30		
22:00	21:40-22:00 VOLTBOX 20 高橋隆一												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】		9:30-10:15 太極拳 長谷川京子	【定員 25名】	9:30-9:50 マインドフルネスAQUA 小田喜桃子	【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】	<キッズスクール> Jr.1 9:00-10:00		9:30					
10:00						【定員36名】10:00-10:30 アクアダンス30 小田喜桃子					【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】		10:10-10:55 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			
10:30						10:15-10:45 トラディショナルヨーガ 手塚沙也花					【ベビースクール】 10:15-11:00 ベビーミライク			10:30-11:00 ホットヨーガベーシック 西内やよい							
11:00			11:00-11:45 トラディショナルヨーガ 手塚沙也花	【定員 25名】	10:35-10:55 すっぴり肩・腰・膝	<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【女性限定】 ホットヨーガベーシック 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										11:15-11:45 ホットヨーガウェストシェイプ 西内やよい											
12:00	【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		【定員 25名】				【定員 28名】									
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/小田喜	【定員 25名】	12:30-13:00 パーソナルレッスン 相馬/小田喜	12:20-12:50 TOBIPPA 高橋 隆一		【定員 25名】		13:00-13:30 パワーヨーガ やすおかともこ		12:25-12:55 バーニングエアロ 木村淳		【有料スクール】日程：館内POP参照 12:15-13:00 スキルアップヨガ 中波美穂		12:30					
13:00	【定員 37名】					【定員 10名】※スタジオビギナーズ		13:30-13:50 VOLTBOX 20 與那覇樹		【定員 25名】		13:10-13:55 バーニングステップ 木村淳		13:20-13:50【女性限定】 infinity flow 黒川麻衣子							
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 木村絵美子	【定員 25名】	14:05-14:35 VOLTBOX 與那覇樹	13:50-14:35 トラディショナルヨーガ やすおかともこ		<キッズスクール> Kids 13:00-14:00		【定員 10名】※スタジオビギナーズ		14:20-14:50 VOLTBOX 高橋隆一		14:10-14:55 Group Centergy 黒川麻衣子				
14:00						【定員 10名】					14:00-15:00					14:00-14:30 パーソナルレッスン 齋宮		14:00			
14:30			アフター スクール	【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	15:00-15:45 Group Fight 高橋隆一		【定員 20名】		<キッズスクール> Jr.1 15:00-16:00		15:05-15:35 VOLTBOX 高橋隆一		15:30-16:30 スィムスクール 【上級】中村		15:00					
15:00						<キッズスクール> Kids 14:50-16:00		16:10-16:55 Group Blast 高橋隆一		<キッズスクール> Jr.2 16:00-17:00		16:30-17:00 パーソナルレッスン 中村/山田		15:30							
15:30						16:00-16:30 【映像】Group Centergy 30		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		16:00							
16:00						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		<選手コース> 17:30-19:30 ※選手コースの試合の日曜に関しては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します。		17:05-18:05 マスターズサークル		16:30							
16:30						18:00-21:00 選手コース		18:15-18:45【女性限定】 【中級】ホットヨーガベーシック 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				17:00							
17:00						19:20-20:05 バーニングエアロ 萩原由香里		19:40-20:10 ホットヨーガベーシック 斎藤こず恵		19:30-20:30 スィムスクール 【マスターズ】中村				17:30							
17:30	【キッズスクール】 17:00-18:00 キッズ空手					19:20-20:05 バーニングエアロ 萩原由香里					19:30-20:30 スィムスクール 【マスターズ】中村					18:00					
18:00						20:20-21:05 バーニングステップ 萩原由香里					20:20-21:05 バーニングステップ 萩原由香里					18:30					
18:30	【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ空手					21:25-21:55 TOBIPPA 山口真人					21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗					19:00					
19:00	【定員 28名】					21:25-21:55 TOBIPPA 山口真人					21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗					19:30					
19:30	19:20-20:05 バーニングエアロ 萩原由香里					21:25-21:55 TOBIPPA 山口真人					21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗					20:00					
20:00	【定員 28名】					21:25-21:55 TOBIPPA 山口真人					21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗					20:30					
20:30	20:20-21:05 バーニングステップ 萩原由香里					21:25-21:55 TOBIPPA 山口真人					21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗					21:00					
21:00	【定員 25名】					21:25-21:55 TOBIPPA 山口真人					21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗					21:30					
21:30	21:25-21:55 TOBIPPA 山口真人					21:25-21:55 TOBIPPA 山口真人					21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗					22:00					
22:00						21:25-21:55 TOBIPPA 山口真人					21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗					22:30					
22:30						21:25-21:55 TOBIPPA 山口真人					21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗					23:00					
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 23 : 00					23:00					