



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： 2026/9/3



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】		9:30-10:15 太極拳 長谷川京子	【定員 25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】 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】		【定員 25名】	<キッズスクール> Jr.1 9:00-10:00		9:30															
10:00						9:30-9:50 マインドフルネスAQUA 小田盛穂子										10:00															
10:30						【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】					<キッズスクール> Kids 10:00-11:00		10:30													
11:00			10:15-10:45 トラディショナルヨーガ 手塚沙也花	【定員 25名】		10:35-10:55 すっきり肩・腰・膝		10:30-11:00 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		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】	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		11:00														
11:30			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					【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		11:30													
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 25名】					【定員 28名】					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	【定員 25名】		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		【定員 25名】	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		スクール準備		12:30														
13:00	【定員 37名】		13:10-13:55 トラディショナルヨーガ 木村絵美子			【有料制】 13:00-14:00 スイムスクール 【中・上級】相馬					13:00-13:30 パワーヨーガ やすおかとこ					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		13:00											
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 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】					13:00-14:00 Kids 13:00-14:00		13:00-14:00 Kids 13:00-14:00		13:30											
14:00						【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					【定員 22名】					14:00										
14:30	アフター スクール		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 25名】	<キッズスクール> Kids 14:50-16:00	【定員 37名】		14:05-14:35 VOLTBOX 與那覇樹		【定員 20名】	14:20-14:50 VOLTBOX 高橋隆一		【定員 10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		14:30													
15:00			【定員 36名】14:05-14:50 アクアダンス45 福井朱					15:00-15:45 Group Fight 高橋隆一						【定員 36名】14:45-15:30 アクアダンス45 ゆみ ※バレーボールシューズは着用できませんので 予め、ご了承ください。					【有料制】 15:30-16:30 スイムスクール 【上級】藤川		15:00										
15:30								15:00-15:45 Group Fight 高橋隆一						15:05-15:35 VOLTBOX 高橋隆一					【有料制】 15:30-16:30 スイムスクール 【上級】藤川					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					15:55-16:40 Group Blast 黒川麻衣子					16:00							
16:30			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					17:00-17:45 Group power 山口真人					16:30							
17:00			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					17:00-17:45 Group power 山口真人					17:00							
17:30	【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	【定員 25名】	<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		【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】	<キッズスクール> Jr.2 17:00-18:00		【キッズスクール】 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	17:30													
18:00						18:00-21:00 選手コース						18:00-21:00 選手コース						18:00													
18:30	【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						18:00-21:00 選手コース						18:30													
19:00	【定員 28名】					18:00-21:00 選手コース						18:00-21:00 選手コース						19:00													
19:30	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						19:05-19:35 ホットヨーガアドバンス 手塚沙也花						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						19:05-19:35 ホットヨーガアドバンス 手塚沙也花						19:30													
20:30	20:20-21:05 バーニングステップ 萩原由香里					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 ホットヨーガベシック 斎藤こず恵					21:10-21:40 ホットヨーガベシック 斎藤こず恵					21:00															
21:30	21:25-21:55 TOBIPPA 山口真人					21:10-21:40 ホットヨーガベシック 斎藤こず恵					21:10-21:40 ホットヨーガベシック 斎藤こず恵					21:30															
22:00						21:35-22:05 リキッドヨーガ・セラフ 細谷希島					21:35-22:05 リキッドヨーガ・セラフ 細谷希島					22:00															
22:30						21:35-22:05 リキッドヨーガ・セラフ 細谷希島					21:35-22:05 リキッドヨーガ・セラフ 細谷希島					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 23:00					チェックアウトタイム 23:00					23:00															