



2026/10 メガロス葛飾

※インストラクターの都合により変更になる可能性がございます。

プールエリア フリー遊泳日	
29日(火)/30日(水)	

更新日： 2026/9/9



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			
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】	9:30-9:50 マインドフルネスAQUA 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】 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		9:30								
10:00						10:00-10:30 パーソナルレッスン 宮村											10:00								
10:30						10:00-10:30 アクアダンス30 小田盛穂子					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						
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	【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 ホットヨーガベーシック 西内やよい	【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																	11:30								
12:00			11:00-11:45 トラディショナルヨーガ 手塚沙也花	【定員 25名】	<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	【キッズスクール】 11:20-12:05 Group Centergy 伊藤郷義		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		12:00								
12:30						12:20-12:50 TOBIPPA 高橋 隆一											12:30								
13:00			12:00-12:45 ラテンパシオン45(基礎) 長谷川京子	【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	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		13:00-13:30 パワーヨーガ やすおかとこ	<キッズスクール> Kids 13:00-14:00		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						13:30-13:50 VOLTBOX 20 與那覇樹											13:30								
14:00			13:00-13:45 ラテンパシオン45 長谷川京子	【定員 25名】	【有料制】 13:00-14:00 スイムスクール 【中・上級】相馬	【定員 10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		14:00-14:30 パーソナルレッスン 濱谷			14:00							
14:30						<キッズスクール> Kids 14:50-16:00					<キッズスクール> Jr.1 15:00-16:00						14:30								
15:00			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】	【定員36名】14:05-14:50 アクアダンス45 福井未	【定員 37名】		15:00-15:45 Group Fight 高橋隆一		【定員 20名】	<キッズスクール> Jr.2 16:00-17:00		15:55-16:40 Group Power 山口真人	【定員 37名】	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		15:00							
15:30						<キッズスクール> Jr.1 16:00-17:00					<キッズスクール> Jr.2 16:00-17:00						15:30								
16:00			16:00-16:30 【映像】Group Centergy 30	【定員 25名】	16:45-17:15 【映像】Group Fight 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	【定員 15名】	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 Fight 伊藤郷義	【定員 37名】	17:00-17:45 Group Fight 伊藤郷義	16:30-17:00 パーソナルレッスン 中村/山田		16:00							
16:30						<キッズスクール> Jr.2 17:00-18:00					<キッズスクール> Jr.2 17:00-18:00						16:30								
17:00			17:00-18:00 キッズ空手	【定員 25名】	18:00-19:00 キッズ空手	【キッズスクール】 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	【定員 37名】	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	<キッズスクール> Jr.2 17:00-18:00		17:00-17:45 Group Fight 伊藤郷義	【定員 37名】	17:00-17:45 Group Fight 伊藤郷義	【有料登録制】 17:05-18:05 マスターズサークル		17:00							
17:30						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。						17:30								
18:00			18:00-19:00 キッズ空手	【定員 25名】	18:00-19:00 キッズ空手	【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	【定員 24名】※体験枠1枠確保	18:15-18:45【女性限定】 【中・温】ホットヨーガベーシック 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。					■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。 ※体験レッスンは除く（途中入退室可能） ・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て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。	18:00								
18:30						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。						18:30								
19:00						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						19:00								
19:30			19:20-20:05 バーニングエアロ 萩原由香里	【定員 25名】	19:40-20:10 ホットヨーガベーシック 斎藤こず恵	【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	【定員 25名】	19:05-19:35 ホットヨーガアドバンス 手塚沙也花	【キッズスクール】 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				19:30								
20:00						19:40-20:10 ホットヨーガベーシック 斎藤こず恵					■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。 ※体験レッスンは除く（途中入退室可能） ・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て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	【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	20:25-20:55 ホットヨーガパワーアドバンス 斎藤こず恵		21:00-21:30 アクアダンス30 相馬香苗	【定員 25名】	21:00-21:30 アクアダンス30 相馬香苗	21:00-21:30 アクアダンス30 相馬香苗		チェックアウトタイム 21：00 ※24時間会員の方を除く				20:30								
21:00						21:10-21:40 ホットヨーガベーシック 斎藤こず恵					21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラン 相馬香苗						21:00								
21:30			21:25-21:55 TOBIPPA 山口真人	【定員 25名】	21:25-22:05 リキッドヨーガ・ラン 相馬香苗	21:25-22:05 リキッドヨーガ・ラン 相馬香苗		21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラン 相馬香苗	【定員 25名】	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラン 相馬香苗	21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラン 相馬香苗		チェックアウトタイム 22:00				21:30								
22:00						22:00-22:30 リキッドヨーガ・ラン 相馬香苗					22:00-22:30 リキッドヨーガ・ラン 相馬香苗						22:00								
22:30						22:00-22:30 リキッドヨーガ・ラン 相馬香苗					22:00-22:30 リキッドヨーガ・ラン 相馬香苗						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									