MEGALOS

2026/12 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
10日・20日

更新日： 2026/11/7

GROUP POWER / GROUP fight / GROUP BLAST / GROUP groove / GROUP CENTERGY / ZUMBA fitness / 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

3F フィットネス A

営業開始 9：00

【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

【定員 28名】
11:05-11:50
アドバンスエアロ mii

【定員 37名】
12:05-12:35
MEGADANZ mii

【定員 28名】
13:10-13:40
エンジョイエアロ 木村淳

【定員 37名】
13:55-14:25
ナニアロハ 木村淳

アフタースクール

【定員 37名】
19:30-20:15
ボディデザインピラティス 村松和美

【定員 37名】
20:30-21:15
Group Fight 高橋隆一

【定員 10名】※スタジオビギナーズ
21:40-22:00
VOLTBOX 20 高橋隆一

3F フィットネス B

【キッズスクール】
16:30-17:30
ミライク【キッズ】

【キッズスクール】
17:30-18:30
ミライク【ジュニア】

4F リ・ピュア

【定員 25名】
10:20-10:50
ホットヨーガベーシック やすおかともこ

【定員25名】
11:10-11:55
ホットヨーガリセット 骨盤 やすおかともこ

【定員 25名】
12:15-13:00
ホットヨーガリセット 肩こり 木村絵美子

【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】
17:00-18:00
キッズバレエ【ベーシック】

【キッズスクール】
18:00-19:15
キッズバレエ【アドバンス】

【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 20名】
20:25-20:55
バレエ～バーレッスン～ 鈴木結花
※バレエシューズ推奨、または靴下をご用意ください

21:05-21:35
【有料】スキルアップバレエ 鈴木結花

プール

【定員 12名】9:30-9:50
マインドフルネスAQUA20 野尻

【定員 36名】10:00－10:30
スマイルアクアダンス30 木部二望子

【有料スクール】
10:35-11:35
REBONS SWIM
木部

11:00-11:30
パーソナルレッスン
中村

【有料制】
12:00-13:00
スイムスクール
【初中級】木部
【中上級】中村

<キッズスクール>
Kids
14:50-16:00

<キッズスクール>
Jr. 1
16:00-17:00

<キッズスクール>
Jr. 2
17:00-18:00

<選手コース>
18:00-19:30

チェックアウトタイム 23：00 ※24時間会員の方を除く

火曜日 TUESDAY

3F フィットネス A

営業開始 9：00

【定員37名】
10:10-10:40
やさしいピラティス 高橋里枝

【定員 28名】※代行レッスンとなります
10:55-11:25
エンジョイステップ 高橋里枝

【定員 28名】※代行レッスンとなります
11:40-12:25
バーニングステップ 高橋里枝

【定員 37名】
12:40-13:10
Group Power 山口真人

【定員 37名】
13:30-14:15
トラディショナルヨーガ 杉野久美子

アフタースクール

【定員 37名】
19:30-20:15
Group Blast 黒川 麻衣子

【定員 37名】
20:35-21:20
Group Centergy 黒川 麻衣子

3F フィットネス B

【キッズスクール】
18:00-19:00
ミライクRUN

4F リ・ピュア

【定員 12名】
【有料スクール】
10:20-11:20
REBORNS FIT
畑中実

【定員 25名】
11:55-12:25
しなやかバレエストレッチ 鈴木結花

【定員 20名】
12:35-13:05
やさしいバレエ 鈴木結花
※バレエシューズ推奨、または靴下をご用意ください

【定員 25名】
13:20-14:05
ハウスダンス 万里

【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

【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】
17:30-18:30
キッズチアダンス

【定員 25名】
19:40-20:10
【中温】ホットヨーガリセット冷えむくみ
齋藤こず恵

【定員 25名】
20:25-20:55
ホットヨーガパワーアドバンス 齋藤こず恵

プール

【定員 36名】10:00-10:30
アクアダンス30 宮村星美

【定員 36名】10:40-11:10
T-Crush30 宮村星美

11:15-11:35
フィンスイム

12:00-12:30
パーソナルレッスン 宮村

【有料制】
12:30-13:30
スイムスクール
【中級】宮村
【上級】井上

<キッズスクール>
Kids
14:50-16:00

<キッズスクール>
Jr. 1
16:00-17:00

<キッズスクール>
Jr. 2
17:00-18:00

<選手コース>
18:00-21:00

【有料制】
21:00-22:00
マスターズサークル

チェックアウトタイム 23：00 ※24時間会員の方を除く

水曜日 WEDNESDAY

3F フィットネス A

営業開始 9：00

【無料登録制】【予約制 25名】
09:30-10:00
ウォーキングサークル 畑中実

【ベビースクール】
10:15-11:00
ベビーミライク

【定員 28名】
11:40-12:10
エンジョイエアロ 平野慶真

【定員 28名】
12:25-13:10
バーニングエアロ 平野慶真

【定員 37名】
13:40-14:10
Group Fight 伊藤郷恭

アフタースクール

【定員 37名】
19:30-20:15
トラディショナルヨーガ 中波美穂

【定員 37名】
20:30-21:00
パワーヨーガ 中波美穂

【定員 37名】
21:15-22:00
Group Groove 大堂智子

3F フィットネス B

【キッズスクール】
17:00-18:00
ミライク
【キッズ】

【キッズスクール】
18:00-19:00
ミライク
【ジュニア】

4F リ・ピュア

【定員25名】
11:00-11:30
ホットヨーガ ベーシック 西内やよい

【定員 25名】
11:45-12:15
ホットヨーガ ウエストシェイプ 西内やよい

【定員 25名】
12:40-13:25
ホットヨーガリセット 腰痛 木村絵美子

【定員 25名】
13:45-14:30
ハウスダンス 万里

【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】
16:00-17:00
キッズ
ストリートダンス

【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】
18:00-19:00
キッズ
ストリートダンス

【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

プール

【有料制】
9:30-10:30
スイムスクール
【スタートクラス】
渡邊

【有料スクール】
10:40-11:40
REBONS SWIM
溢谷

【有料制】
12:30-13:30
スイムスクール
【初級】木部
【上級】井上

スクール準備

<キッズスクール>
Kids
13:40-14:40

スクール準備

<キッズスクール>
Kids
14:50-16:00

<キッズスクール>
Jr. 1
16:00-17:00

<キッズスクール>
Jr. 2
17:00-18:00

18:00-21:00
選手コース

【有料制】
19:30-20:30
スイムスクール
【初中級】岩崎

チェックアウトタイム 23：00 ※24時間会員の方を除く

木曜日 THURSDAY

営業開始 9：00

3F フィットA

【定員 37名】
9:30-10:15
太極拳 長谷川京子

【定員 37名】
12:00-12:45
ラテンパシオン45(入門) 長谷川京子

【定員 37名】
13:00-13:45
ラテンパシオン45 長谷川京子

アフタースクール

【定員 28名】
19:20-20:05
バーニングエアロ 萩原由香里

【定員 28名】
20:20-21:05
バーニングステップ 萩原由香里

【定員 25名】
21:25-21:55
TOBIPPA 山口真人

3F フィットB

【キッズスクール】
17:00-18:00
キッズ空手

【キッズスクール】
18:00-19:00
キッズ空手

4F リ・ピュア

【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 25名】
11:00-11:45
トラディショナルヨーガ 手塚沙也花

【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】
13:10-13:55
トラディショナルヨーガ 木村絵美子

【定員 25名】
14:10-14:55
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】
16:00-16:30
【映像】Group Centergy 30

【定員 25名】
16:45-17:15
【映像】Group Fight 30

【定員 25名】
19:40-20:10
ホットヨーガーベーシック 斎藤こず恵

【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

【定員 25名】
21:10-21:40
ホットヨーガベーシック 斎藤こず恵

プール

9:30-9:50
マインドフルネスAQUA 野尻 三友紀

10:00-10:20
すっきり肩・腰・膝
野尻 三友紀

<ベビースクール>
10:35-12:00
最大3コース使用

【有料制】
13:00-14:00
スイムスクール
【中上級】 渡邉

【定員36名】14:05-14:50
アクアダンス45 福井朱

<キッズスクール>
Kids
14:50-16:00

<キッズスクール>
Jr. 1
16:00-17:00

<キッズスクール>
Jr. 2
17:00-18:00

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】中村

【定員36名】21:00-21:30
アクアダンス30
細谷香苗

21:35-22:05
リキッドヨーガ・ラテン
細谷香苗

チェックアウトタイム 23：00

土曜日 SATURDAY

営業開始 9：00

3F フィットA

【キッズスクール】
8:00-9:00
ミライク【キッズ】

9:00-10:00
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】

【キッズスクール】
11:00-12:00
ミライク【キッズ】

【定員 25名】
12:20-12:50
TOBIPPA 高橋 隆一

【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 10名】
14:05-14:35
VOLTBOX 與那覇樹

【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】

【定員 37名】
17:20-18:05
フリースタイルSTAGE 松本真実

3F フィットB

【キッズスクール】
9:00-10:00
キッズ空手

【ベビースクール】
10:15-11:00
ベビーミライク

【定員 20名】
11:20-11:50
【映像】Group Groove 30

【定員 15名】
16:10-16:55
Group Blast
高橋隆一

4F リ・ピュア

【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

【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

【定員 25名】
13:00-13:30
パワーヨーガ やすおかともこ

【定員 25名】
13:50-14:35
トラディショナルヨーガ やすおかともこ

【定員 20名】
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、または靴下をご用意ください

【定員 25名】
16:35-17:05
ジャズダンスNEXT 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】ホットヨーガベーシック 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

プール

<キッズスクール>
Jr.1
9:00-10:00

10:00-10:30
パーソナルレッスン 宮村

<ベビースクール>
10:30-12:45
最大3コース使用

スクール準備

<キッズスクール>
Kids
13:00-14:00

<キッズスクール>
Kids
14:00-15:00

<キッズスクール>
Jr.1
15:00-16:00

<キッズスクール>
Jr.2
16:00-17:00

<キッズスクール>
Jr.2
17:00-18:00

<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
別途プールに掲示いたします。
お手数ですがご確認をお願いいたします。

【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 21：00 ※24時間会員の方を除く

【スタジオビギナーズの設置】
こちらのクラスは、入会日から1年未満の方がご参加できる限定クラスとなります。
《参加対象》入会日から1年未満
例）2026年12月1日入会の方 ⇒ **2027年12月末日**までのレッスン分まで参加可能。

【体験枠確保レッスンの設置】
こちらのクラスは、体験者分として1枠確保させていただきます。
体験者の参加がなかった場合の参加枠増枠はございません。予めご了承ください。

日曜日 SUNDAY

営業開始 9：00

3F フィットA

【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】
10:00-11:00
ミライク【キッズ】

【定員 37名】
11:20-12:05
Group Centergy 伊藤郷恭

【定員 28名】
12:25-12:55
バーニングエアロ 木村淳

【定員 28名】
13:10-13:55
バーニングステップ 木村淳

【定員 10名】※スタジオビギナーズ
14:20-14:50
VOLTBOX 高橋隆一

【定員 10名】
15:05-15:35
VOLTBOX 高橋隆一

【定員 37名】
15:55-16:40
Group Power 山口真人

【定員 37名】
17:00-17:45
Group Fight 伊藤郷恭

4F リ・ピュア

【定員 25名】
10:10-10:55
ホットヨーガアドバンス 中波美穂

【定員 24名】※体験枠1枠確保
11:15-11:45【女性限定】
ホットヨーガベーシック 中波美穂

【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

【定員 25名】
13:20-13:50【女性限定】
infinity flow 黒川麻衣子

プール

<キッズスクール>
Jr.1
9:00-10:00

<キッズスクール>
Kids
10:00-11:00

<ベビースクール>
11:20-12:45
最大3コース使用

スクール準備

<キッズスクール>
Kids
13:00-14:00

14:00-14:30
パーソナルレッスン 遠谷

【定員36名】14:45-15:30
アクアダンス45 ゆみ
※イベントで休講になる場合もございますので
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

16:30-17:00
パーソナルレッスン 中村/山田

【有料登録制】
17:05-18:05
マスターズサークル

チェックアウトタイム 20：00 ※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ご登録いただいているアドレスへ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。