【改訂版】2023/7　メガロス葛飾

更新日：　2023/6/17

■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 フィッツ A

- 【予約制　37名】 10:20-11:05 ZUMBA(45分クラス)　TOMOKO
- 【予約制　37名】 11:20-11:50 ラテンEXコンサルサ　TOMOKO
- 【予約制　37名】 12:10-12:55 Group Groove 45　柳沼里美
- 【予約制　28名】 13:10-13:40 エンジョイエアロ　木村淳
- 【予約制　37名】 13:55-14:25 ナニアロハ　木村淳
- 【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】
- 【予約制　25名】 19:30-20:00 未定（代行掲示板をご覧ください）
- 【予約制　25名】 20:20-20:50 未定（代行掲示板をご覧ください）
- 【予約制　37名】 21:15-22:00 Group Power 45　山本直輝

3F フィッツ B

- 営業開始　9：00
- 【予約制　37名】 10:20-11:05 ZUMBA(45分クラス)　TOMOKO
- 【予約制　37名】 11:20-11:50 ラテンEXコンサルサ　TOMOKO
- 【予約制　37名】 12:10-12:55 Group Groove 45　柳沼里美
- 【予約制　28名】 13:10-13:40 エンジョイエアロ　木村淳
- 【予約制　37名】 13:55-14:25 ナニアロハ　木村淳
- 【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】
- 【予約制　25名】 19:30-20:00 未定（代行掲示板をご覧ください）
- 【予約制　25名】 20:20-20:50 未定（代行掲示板をご覧ください）
- 【予約制　37名】 21:15-22:00 Group Power 45　山本直輝

4F リ・ピュア

- 【予約制　25名】 10:30-11:00 ホットヨーガベーシック　やすおかともこ
- 【予約制　25名】 11:20-11:50 ホットヨーガリセット　骨盤　やすおかともこ
- 【予約制　25名】 12:15-13:00 ホットヨーガリセット　肩こり　木村絵美子
- 【予約制　25名】 13:30-14:00 REBORNS FUN　木村絵美子
- 【予約制　25名】 15:00-15:45 ボディデザインピラティス　村松和美
- 【定員　25名】 16:30-17:00 【映像】Group Centergy 30
- 【定員　25名】 17:30-18:00 【映像】Group Fight 30
- 【定員　25名】 18:30-19:00 【映像】Group Groove 30
- 【予約制　25名】 19:25-19:55 ボディデザインピラティス　村松和美
- 【予約制　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。
- 21:10-21:40 【有料】スキルアップバレエ　鈴木結花

プール

- 9:25-9:55 アクアダンス30 宮村　星美
- 【有料スクール】 【定員12名】10：00-11：00 REBORNS SWIM キャスト
- 【有料予約制】 11:00-12:00 SEICA 小松
- 11:00-11:30 パーソナルレッスン　宮村
- 【有料制】 12:00-13:00 スイムスクール 【初中級】小松
- 葛飾区水泳受託授業 13:30-15:00 5月～10月 全コース使用予定
- 14:50-16:00 キッズ スイミング
- 16:00-17:00 キッズ スイミング
- 17:00-18:00 キッズ スイミング
- 18:00-19:30 選手コース
- 【有料予約制】 SEICA 小松
- クロール・背泳ぎ（応用） 20:35-20:55
- 21:00-21:30 パーソナルレッスン　藤家
- 21:30-22:00 パーソナルレッスン　藤家

マシンジム・プール　利用時間　22：50　施設閉館時間　23：00

火曜日　TUESDAY

3F フィッツ A

- 【予約制　28名】 10:30-11:00 エンジョイステップ　高橋里枝
- 【予約制　28名】 11:15-12:00 バーニングステップ　高橋里枝
- 【予約制　37名】 13:00-13:30 Group Fight 30　小田喜桃子
- 【予約制　37名】 14:15-14:55 やさしいピラティス　小野洋子
- 【予約制　37名】 15:10-15:40 ラテンEXコンサルサ　小野洋子
- 【キッズスクール】 17:00-18:00 ミライクRUN
- 【キッズスクール】 18:00-19:00 ミライクRUN
- 【予約制　28名】 19:25-19:55 エンジョイステップ　前田ゆきえ
- 【予約制　37名】 20:15-21:00 Group Groove 45　柳沼里美

3F フィッツ B

- 営業開始　9：00
- 【予約制　28名】 10:30-11:00 エンジョイステップ　高橋里枝
- 【予約制　28名】 11:15-12:00 バーニングステップ　高橋里枝
- 【予約制　37名】 13:00-13:30 Group Fight 30　小田喜桃子
- 【予約制　37名】 14:15-14:55 やさしいピラティス　小野洋子
- 【予約制　37名】 15:10-15:40 ラテンEXコンサルサ　小野洋子
- 【キッズスクール】 17:00-18:00 ミライクRUN
- 【キッズスクール】 18:00-19:00 ミライクRUN
- 【予約制　28名】 19:25-19:55 エンジョイステップ　前田ゆきえ
- 【予約制　37名】 20:15-21:00 Group Groove 45　柳沼里美

4F リ・ピュア

- 【定員　25名】 10:05-10:35 【映像】Group Groove 30
- 【予約制　25名】 11:00-11:30 ヴォーカリズム　小須亨
- 【有料スクール】 11:50-12:50 REBORNS FIT キャスト
- 【予約制　25名】 13:20-14:05 ハウスダンス　万里
- 【キッズスクール】 16:00-17:00 キッズチアダンス
- 【キッズスクール】 17:00-18:00 キッズチアダンス
- 【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズチアダンス
- 【予約制　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
- 【予約制　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
- 【予約制　20名】 21:25-21:55 VOLTDRUM　柳沼里美

プール

- 【定員　36名】10:00-10:30 アクアダンス30　皆川桂太
- 【定員　36名】10:40-11:10 T-Crush30　皆川桂太
- 11:30-11:50 フィンスイム
- 12:00-12:30 パーソナルレッスン　宮村・渡邊
- 【有料制】 12:30-13:30 スイムスクール 【中級】宮村 【上級】渡邊
- 葛飾区水泳受託授業 13:30-15:00 5月～10月 全コース使用予定
- 14:50-16:00 キッズ スイミング
- 16:00-17:00 キッズ スイミング
- 17:00-18:00 キッズ スイミング
- 18:00-21:00 選手コース
- 【有料制】 21:00-22:00 マスターズサークル

マシンジム・プール　利用時間　22：50　施設閉館時間　23：00

水曜日　WEDNESDAY

3F フィッツ A

- 【予約制　37名】 10:00-10:45 フラダンス　福永美智子
- 【予約制　37名】 11:10-11:40 REBORNS FUN　畑中実
- 【予約制　28名】 12:40-13:10 エンジョイエアロ　平野慶真
- 【予約制　28名】 13:25-13:55 バーニングエアロ　平野慶真
- 【定員　12名】 【有料スクール】 14:15-15:15 REBORNS FIT キャスト
- 【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】
- 【予約制　10名】 19:30-19:50 VOLTBOX20　高橋隆一
- 【予約制　9名】※スタジオビギナーズ 20:05-20:25【女性限定】 infinity kick20　高橋隆一
- 【予約制　37名】 20:50-21:35 Group Fight 45　高橋隆一

3F フィッツ B

- 営業開始　9：00
- 【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】 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

4F リ・ピュア

- 【予約制　25名】 11:00-11:30 ホットヨーガ　ベーシック　西内やよい
- 【予約制　25名】 11:50-12:20 ホットヨーガ　ウエストシェイプ　西内やよい
- 【予約制　25名】 12:40-13:25 ホットヨーガリセット　腰痛　木村絵美子
- 【予約制　25名】 13:40-14:25 ハウスダンス　万里
- 【有料スクール】 14:35-15:35 ハウスダンススクール 万里
- 【キッズスクール】 16:00-17:00 キッズバレエ
- 【キッズスクール】 17:00-18:00 キッズバレエ
- 【キッズスクール】 18:00-19:15 キッズバレエ
- 【定員　25名】 19:45-20:15 【映像】Group Fight 30
- 【定員　25名】 20:45-21:15 【映像】Group Groove 30
- 【定員　25名】 21:30-22:30 【映像】Group Groove 60

プール

- 葛飾区水泳受託授業 9:00-10:15 5月～10月 全コース使用予定
- 11:40-12:00 クロール・背泳ぎ（応用）
- 12:05-12:25 スイムトレーニング（入門）
- 【有料制】 12:30-13:30 スイムスクール 【初級】平田 【上級】渡邊
- 13:40-14:40 キッズスクール
- 14:50-16:00 キッズスクール
- 16:00-17:00 キッズ スイミング
- 17:00-18:00 キッズ スイミング
- 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】渡邊
- 平泳ぎ・バタフライ（入門） 21:05-21:25

マシンジム・プール　利用時間　22：50　施設閉館時間　23：00

木曜日 *THURSDAY*

営業開始 9：00

3F フィッツ A

【予約制 37名】
9:20-9:50
入門太極拳 瑞翔

【予約制 37名】
10:05-10:35
太極拳 瑞翔

【有料スクール】
10:50-11:50
太極拳スクール 瑞翔

【予約制 37名】
12:55-13:40
ビューティーフローピラティス 細井知子

【有料スクール】
13:55-14:45
エアロスクール mii

【予約制 28名】
15:00-15:45
アドバンスエアロ mii

【予約制 37名】
16:00-16:30
MEGADANZ mii

【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

【予約制 28名】
19:15-20:00
バーニングエアロ 萩原由香里

【予約制 28名】
20:15-21:00
バーニングステップ 萩原由香里

【定員 37名】
21:30-22:30
【LIVE】MOSSA60

3F フィッツ B

4F リ・ピュア

【定員 25名】
10:00-10:30
【映像】Group Groove 30

【予約制 25名】
10:50-11:20
トラディショナルヨーガ 手塚沙也花

【予約制 25名】
11:35-12:20
トラディショナルヨーガ 手塚沙也花

【定員 25名】
12:45-13:00
【LIVE】ダンサーズストレッチ
13:05-13:35
【LIVE】ハウスダンス

【予約制 25名】
14:00-14:45
トラディショナルヨーガ 木村絵美子

【予約制 25名】
15:00-15:45
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】
16:15-16:45
【映像】Group Centergy 30

【定員 25名】
17:05-17:35
【映像】Group Fight 30

【予約制 25名】
19:30-20:00
ホットヨーガーベーシック 斎藤こず恵

【予約制 25名】
20:15-20:45
ホットヨーガパワーアドバンス 斎藤こず恵

【予約制 25名】
21:00-21:30
ホットヨーガアドバンス 斎藤こず恵

プール

9:30-9:50
マインドフルネスAQUA

【定員36名】10:00-10:30
スマイルアクアダンス30
渡邊香奈

10:35-10:55
すっきり肩・腰・膝

10:55-12:15
ベビー
スイミング

12:30-13:00
パーソナルレッスン 小松/高橋

【有料制】
13:00-14:00
スイムスクール
【中上級】 高橋

【定員36名】14:05-14:50
アクアダンス45
細井知子

14:50－16:00
キッズ
スイミング

16:00－17:00
キッズ
スイミング

17:00－18:00
キッズ
スイミング

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】小松

【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

マシンジム・プール 利用時間 22：50 施設閉館時間 23：00

土曜日 *SATURDAY*

営業開始 9：00

3F フィッツ 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】

【予約制 37名】
12:00-12:30
Group Fight 30 小田喜桃子

【予約制 9名】※スタジオビギナーズ
13:40-14:00【女性限定】
infinity kick 高橋隆一

【予約制 9名】
14:15-14:35【女性限定】
infinity kick 高橋隆一

【予約制 37名】
15:00-15:30
隔週レッスン 高橋隆一

【予約制 37名】
16:00-16:45
Group Fight 45 高橋隆一

【予約制 37名】
17:15-17:45
フリースタイルSTAGE 松本真実

【有料スクール】
18:00-18:50
フリースタイルダンススクール 松本真実

3F フィッツ B

【キッズスクール】
9:00-10:00
キッズ空手

4F リ・ピュア

【予約制 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

【予約制 25名】
11:20-11:50
ホットヨーガウエストシェイプ 西内やよい

【定員 25名】
12:10-12:40
【映像】Group Centergy 30

【予約制 25名】
13:00-13:30
パワーヨーガ やすおかともこ

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

【1・3・5週】フィットボクシング
【2・4週】Group Blast

【予約制 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。

【予約制 25名】
16:30-17:00
ジャズダンスNEXT 松本真実

【予約制 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

【予約制 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

8:00－10:00
キッズ
スイミング

10:30－12:45
ベビー
スイミング

11:00-12:00
【有料登録制】
SEICA

12:45－14:00
キッズ
スイミング

14:00－15:00
キッズ
スイミング

15:00－16:00
キッズ
スイミング

16:00－17:00
キッズ
スイミング

17:00－18:00
キッズ
スイミング

選手コース
17:30－19:30

19:35-19:55
フィンスイム

マシンジム・プール利用時間 20：50 施設閉館時間 21：00

【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６ヶ月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６ヶ月未満
例）10月1日入会の方 ⇒ 4月1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 フィッツ 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】

【予約制 28名】
12:00-12:30
バーニングエアロ 木村淳

【予約制 28名】
12:45-13:15
バーニングステップ 木村淳

【予約制 10名】
14:00-14:30
VOLTBOX 柳沼里美

【予約制 10名】※スタジオビギナーズ
14:45-15:15
VOLTBOX 柳沼里美

【予約制 37名】
15:45-16:30
Group Fight 45 山本直輝

【予約制 37名】
16:55-17:40
Group Centergy 45 山本直輝

3F フィッツ B

4F リ・ピュア

【予約制 25名】
10:10-10:55
ホットヨーガアドバンス 手塚沙也花

【予約制 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 手塚沙也花

【予約制 22名】
13:00-13:30【女性限定】
infinity flow 柳沼里美

【定員 37名】
14:00-14:30
【映像】Group Fight 30

【定員 37名】
14:45-15:15
【映像】Group Groove 30

プール

8:00－10:00
キッズ
スイミング

10:00－11:00
キッズ
スイミング

11:00-12:00
【有料登録制】
SEICA

11:20-12:45
ベビースイミング

12:45－14:00
キッズスイミング

14:00-14:30
キッズパーソナルレッスン 小島

15:00－15:30
【定員36名】アクアダンス30
渡邊 香奈

【有料制】
15:30-16:30
スイムスクール
【上級】小松

16:30-17:00
パーソナルレッスン 小松

【有料制】
17:05-18:05
マスターズサークル

マシンジム・プール利用時間 19：50 施設閉館時間 20：00

■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。
・新型コロナウイルス感染予防の為、全クラス、マスク着用でご利用ください。