



# 【確定版】2024/4 メガロス葛飾

更新日: 2024/3/19



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	

時間	月曜日 MONDAY				火曜日 TUESDAY				水曜日 WEDNESDAY					
	3F フィット		4F リ・ピュア	プール	3F フィット		4F リ・ピュア	プール	3F フィット		4F リ・ピュア	プール		
	A	B		A	B		A	B	A	B				
9:00	営業開始 9:00													
9:30														
10:00			【定員 36名】9:10-9:55 アクアダンス45 森 裕子											
10:30			【予約制 25名】 10:20-10:50 ホットヨガバーシック やすおかともこ											
11:00	【予約制 25名】 10:50-11:05 TOBIPPA15 小田喜桃子		【予約制 25名】 11:10-11:55 ホットヨガリセット 骨盤 やすおかともこ											
11:30	11:20-11:50 TOBIPPA 小田喜桃子		【有料予約制】 11:00-12:00 SEICA 小松 4/29(月・祝) 10:00-12:45 子どもイベント											
12:00	【予約制 37名】		【予約制 25名】											
12:30	12:10-12:55 Group Groove 柳沼里美		【予約制 25名】 12:15-13:00 ホットヨガリセット 肩こり 木村絵美子											
13:00	【予約制 28名】		【有料制】 12:00-13:00 スイムスクール 【初・中級】新聞 【中・上級】小松 4/29休講											
13:30	13:10-13:40 エンジョイエアロ 木村淳		13:00-13:30 パーソナルレッスン 新聞											
14:00	【予約制 37名】		13:30-14:00 パーソナルレッスン 平田											
14:30	13:55-14:25 ナニアロ八 木村淳		【定員 各25名】※ご予約の必要はございません 13:30-13:45 REBORNS START 13:45-14:00 ショートプログラム キャスト											
15:00	アフター スクール	【キッズスクール】 16:30-17:30 ミライク【キッズ】	【定員 各25名】※ご予約の必要はございません 14:10-14:25 ショートプログラム 14:30-14:45 ショートプログラム キャスト											
15:30			【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											
16:00			【キッズスクール】 16:00-17:00 キッズバレエ											
16:30			【キッズスクール】 17:00-18:00 キッズバレエ											
17:00			【キッズスクール】 17:30-18:30 ミライク【ジュニア】											
17:30			【キッズスクール】 18:00-19:15 キッズバレエ											
18:00			【キッズスクール】 18:00-19:30 キッズバレエ											
18:30			【キッズスクール】 18:00-19:30 キッズバレエ											
19:00			【予約制 37名】											
19:30			19:30-20:15 ボディデザインピラティス 村松和美		【有料予約制】 SEICA 小松 20:00-20:30 パーソナルレッスン 藤家									
20:00	【予約制 25名】		20:25-20:55 バレエ〜パレ〜 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											
20:30	20:30-21:00 TOBIPPA 山本直輝		【有料登録制】 21:00-22:00 スイムスクール 【マスターズクラス】 4/29休講											
21:00	【予約制 37名】		【有料】スキルアップバレエ 鈴木結花											
21:30	21:20-22:05 Group Power 山本直輝													
22:00														
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													

	木曜日 THURSDAY					土曜日 SATURDAY					日曜日 SUNDAY				
	3F フィット		4F リ・ビュア	プール		3F フィット		4F リ・ビュア	プール		3F フィット		4F リ・ビュア	プール	
	A	B		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	【予約制 37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		8:00-10:00 キッズ スイミング		【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]		8:00-10:00 キッズ スイミング		
9:30	9:20-9:50 入門太極拳 瑞翔		【定員 25名】※ご予約の必要はございません	9:30-9:50 マインドフルネスAQUA 野尻三友紀		9:00-10:00 ミライク【キッズ】									
10:00	【予約制 37名】		9:45-10:00 REBORNS START キャスト												
10:30	10:05-10:35 太極拳 瑞翔		【予約制 25名】	【定員36名】10:00-10:30 アクアダンス30 渡邊香奈		【キッズスクール】 10:00-11:00 ミライク【キッズ】	【予約制 24名】※体験枠1枠確保	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】	【予約制 25名】	10:10-10:55 ホットヨーガアドバンス 中波美穂	10:00-11:00 キッズ スイミング		
11:00	【有料スクール】 10:50-11:50 太極拳スクール 瑞翔		【予約制 25名】	10:35-10:55 すっきり肩・腰・膝			10:30-11:00 ホットヨーガベーシック 西内やよい					【予約制 24名】※体験枠1枠確保			
11:30			11:00-11:45 トラディショナルヨーガ 手塚沙也花	10:55-12:15 ベビー スイミング		【予約制 37名】	11:15-11:45 ホットヨーガウエストシェイプ 西内やよい		10:30-12:45 ベビー スイミング			11:15-11:45【女性限定】 ホットヨーガベーシック 中波美穂			
12:00			【予約制 25名】			11:30-12:15 Group Power 原田愛蘭						【予約制 20名】	11:20-12:45 ベビースイミング		
12:30	【予約制 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】	12:10-12:40 【映像】Group Centergy 30				【予約制 28名】	12:00-12:30 バーニングエアロ 木村淳	12:05-12:35 VOLTDRUM 柳沼里美		
13:00	12:35-13:20 ZUMBA(45分クラス) 千葉英子			12:30-13:00 パーソナルレッスン 小松/小田喜		【予約制 25名】	12:40-13:10 TOBIPPA 原田愛蘭		12:45-14:00 キッズ スイミング		【予約制 28名】	12:45-13:30 バーニングステップ 木村淳	【予約制 22名】	13:00-13:30【女性限定】 infinity flow 柳沼里美	
13:30			【予約制 25名】	【有料制】 13:00-14:00 スイムスクール 【中上級】新聞		【予約制 9名】※スタジオビギナーズ	13:00-13:30 パワーヨーガ やすおかともこ						12:45-14:00 キッズ スイミング		
14:00	【有料スクール】2・3週目開講 13:40-14:30 エアロスクール mii		13:40-14:25 トラディショナルヨーガ 木村絵美子			【予約制 9名】	13:40-14:00【女性限定】 infinity kick 高橋隆一		13:50-14:35 トラディショナルヨーガ やすおかともこ		【予約制 10名】	14:00-14:30 VOLTBOX 高橋隆一	【定員 25名】	14:00-14:30 キッズパーソナルレッスン	
14:30	【予約制 22名】		【予約制 25名】	【定員36名】14:05-14:50 アクアダンス45 福井朱		【予約制 9名】	14:15-14:35【女性限定】 infinity kick 高橋隆一		14:00-15:00 キッズ スイミング		【予約制 10名】※スタジオビギナーズ	14:00-14:30 【映像】Group Fight 30	【定員 25名】		
15:00	14:45-15:30 アドバンスエアロ mii		14:45-15:30 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	14:50-16:00 キッズ スイミング		【予約制 37名】	15:05-15:35 Group Blast 高橋隆一		15:00-16:00 キッズ スイミング		【予約制 10名】※スタジオビギナーズ	14:45-15:15 VOLTBOX 高橋隆一	14:45-15:15 【映像】Group Groove 30	【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がございますので 予めご了承ください。 4/28休講	
15:30	【予約制 22名】										【予約制 37名】			【有料制】 15:30-16:30 スイムスクール 【初級】新聞 【上級】小松	
16:00	15:45-16:15 MEGADANZ mii		【定員 25名】			【予約制 37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		16:00-17:00 キッズ スイミング			15:45-16:30 Group Fight 山本直輝		16:30-17:00 パーソナルレッスン 小松/藤川	
16:30	【予約制 22名】		16:15-16:45 【映像】Group Centergy 30	16:00-17:00 キッズ スイミング		【予約制 37名】	16:00-16:45 Group Fight 高橋隆一		16:00-17:00 キッズ スイミング						
17:00	【予約制 22名】		【定員 25名】			【予約制 37名】	16:30-17:00 ジャズダンスNEXT 松本真実				【予約制 37名】	16:55-17:40 Group Centergy 山本直輝		【有料登録制】 17:05-18:05 マスターズサークル	
17:30	【キッズスクール】 17:00-18:00 キッズ空手		17:05-17:35 【映像】Group Fight 30	17:00-18:00 キッズ スイミング		【予約制 37名】	17:15-18:00 フリースタイルSTAGE 松本真実		17:00-18:00 キッズ スイミング	17:00-17:30 キッズパーソナル					
18:00															
18:30	【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ空手														
19:00	【予約制 28名】		【予約制 25名】	18:00-21:00 選手コース			【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						
19:30	19:30-20:15 バーニングエアロ 萩原由香里		19:30-20:00 ホットヨーガベーシック 斎藤こず恵				【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							
20:00	【予約制 28名】		【予約制 25名】	【有料制】 19:30-20:30 スイムスクール 【上級】小松					19:35-19:55 フィンスイム 4/20休講			チェックアウトタイム 20:00 ※24時間会員の方を除く			
20:30	20:15-20:45 ホットヨーガアドバンス 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。 ※映像レッスンは除く（途中入室可能） ・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。			
21:00	20:30-21:15 バーニングステップ 萩原由香里		【予約制 25名】												
21:30	【予約制 25名】		21:00-21:30 ホットヨーガベーシック 斎藤こず恵	【定員36名】21:00-21:30 アクアダンス30 細谷香苗			【スタジオビギナーズの設定】 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）2023年11月1日入会の方 ⇒ 2024年10月末日までのレッスン分まで参加可能。								
22:00	21:35-22:05 TOBIPPA 原田愛蘭			21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗											
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 21:00 ※24時間会員の方を除く					チェックアウトタイム 23:00				