



# 2024/6 メガロス葛飾

更新日: 2024/4/30



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 フィット		4F リ・ピュア	3F フィット		4F リ・ピュア	3F フィット		4F リ・ピュア		プール		
	A	B		A	B		A	B					
	営業開始 9:00												
9:00										葛飾区受託授業レッスン 13:30-14:55 全レーン使用 5月-10月予定 5月22日~開始			
9:30			【定員 36名】9:10-9:55 アクアダンス45 森 裕子										
10:00				【予約制 37名】		【定員 各25名】※ご予約の必要はございません 9:50-10:05 ショートプログラム キャスト		【予約制 37名】					
10:30			【予約制 25名】 10:20-10:50 ホットヨガバースック やすおかともこ	【有料スクール】 【定員12名】10:00-11:00 REBORNS SWIM 小松	10:10-10:40 やさしいピラティス 高橋里枝	【定員 12名】	【有料スクール】 10:20-11:20 REBORNS FIT キャスト	【定員 36名】10:00-10:30 アクアダンス30 宮村 星美	10:00-10:45 フラダンス 福永美智子	パーソナルレッスン 10:00-10:30 小田喜			
11:00	【予約制 25名】 10:50-11:05 TOBIPPA15 小田喜桃子		【予約制 25名】	【有料予約制】 11:00-12:00 SEICA 小松	10:55-11:25 エンジョイステップ 高橋里枝			【定員 36名】10:40-11:10 T-crush30 宮村 星美	【定員 各37名】※ご予約の必要はございません 11:00-11:15 REBORNS START 11:15-11:30 ショートプログラム 畑中実	【予約制 25名】 11:00-11:30 ホットヨガ バースック 西内やよい	【定員 36名】11:05-11:35 スマイルアクアダンス30 木部 二望子		
11:30	11:20-11:50 TOBIPPA 小田喜桃子		11:10-11:55 ホットヨガガリセット 骨盤 やすおかともこ				【予約制 20名】						
12:00	【予約制 37名】		【予約制 25名】	【有料制】 12:00-13:00 スイムスクール 【初中级】新聞 【中上级】小松	11:40-12:25 バーニングステップ 高橋里枝		11:45-12:15 しなやかバレエストレッチ 鈴木結花	12:00-12:30 パーソナルレッスン 宮村・平田	11:50-12:20 WORKOUT-hitsong- 畑中実	11:45-12:15 ホットヨガ ウエストシェイプ 西内やよい	11:40-12:00 クロール・背泳ぎ (応用)		
12:30	12:10-12:55 Group Groove 柳沼里美		12:15-13:00 ホットヨガガリセット 肩こり 木村絵美子		【予約制 37名】	12:40-13:10 Group Fight 小田喜桃子	12:25-12:55 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	【有料制】 12:30-13:30 スイムスクール 【中級】宮村 【上級】平田	12:40-13:10 エンジョイエアロ 平野慶真	12:40-13:25 ホットヨガガリセット 腰痛 木村絵美子	【有料制】 12:30-13:30 スイムスクール 【初級】平田 【上級】林		
13:00	【予約制 28名】		13:00-13:30 パーソナルレッスン 新聞		【予約制 37名】		【予約制 25名】		【予約制 28名】				
13:30	13:10-13:40 エンジョイエアロ 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	葛飾区受託授業レッスン 13:30-14:55 全レーン使用 5月~10月予定 5月27日~開始	13:30-14:15 やさしいピラティス 小野洋子		13:20-14:05 ハウスダンス 万里	葛飾区受託授業レッスン 13:30-14:55 全レーン使用 5月~10月予定 5月27日~開始	13:25-14:10 バーニングエアロ 平野慶真	【予約制 25名】			
14:00	【予約制 37名】		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				【予約制 25名】						
14:30			【予約制 25名】				14:30-15:00 ラテンEXコンサルサ 小野洋子						
15:00	アフター スクール		15:00-15:45 ボディデザインピラティス 村松和美	14:50-16:00 キッズ スイミング			【定員 各25名】※ご予約の必要はございません 15:15-15:30 ショートプログラム 15:35-15:50 ショートプログラム キャスト		14:50-16:00 キッズ スイミング		14:40-15:40 ハウスダンススクール 万里	14:50-16:00 キッズ スイミング	
15:30													
16:00													
16:30			【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】 16:00-17:00 キッズバレエ	16:00-17:00 キッズ スイミング					【キッズスクール】 16:00-17:00 キッズ ストリートダンス	【定員 各25名】※ご予約の必要はございません 15:55-16:10 ショートプログラム 16:15-16:30 ショートプログラム キャスト	16:00-17:00 キッズ スイミング	
17:00				【キッズスクール】 17:00-18:00 キッズバレエ	17:00-18:00 キッズ スイミング					【キッズスクール】 17:00-18:00 キッズ ストリートダンス		17:00-18:00 キッズ スイミング	
17:30			【キッズスクール】 17:30-18:30 ミライク【ジュニア】							【キッズスクール】 17:30-18:30 キッズチアダンス			
18:00				【キッズスクール】 18:00-19:15 キッズバレエ	18:00-19:30 選手コース					【キッズスクール】 18:00-19:00 ミライクRUN			
18:30													
19:00													
19:30		【予約制 37名】				【予約制 28名】		【予約制 25名】		18:00-21:00 選手コース	【予約制 20名】※場所予約なし 19:30-20:00 VOLTBOX 高橋隆一	18:00-21:00 選手コース	
20:00	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	19:30-20:10 エンジョイステップ 前田ゆきえ		19:40-20:10 【中温】ホットヨガガリセット冷えむくみ 齋藤こず恵			【定員 25名】	【有料制】 19:30-20:30 スイムスクール 【初中级】新聞		
20:30	【予約制 25名】		【予約制 20名】 20:25-20:55 バレエ〜バレエレッスン〜 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	クロール・背泳ぎ (応用) 20:35-20:55 6/10休講	【予約制 37名】		【予約制 25名】		【予約制 9名】※スタジオリビナーズ 20:15-20:35【女性限定】 infinity kick20 高橋隆一	【定員 25名】			
21:00	20:30-21:00 TOBIPPA 山本直輝				20:30-21:15 Group Groove 柳沼里美		20:25-20:55 ホットヨガパワーアドバンス 齋藤こず恵			【予約制 37名】			
21:30	【予約制 37名】		21:10-21:40 【有料】スキルアップバレエ 鈴木結花	【有料登録制】 21:00-22:00 スイムスクール 【マスターズクラス】	【予約制 37名】				【有料制】 21:00-22:00 マスターズサークル	21:00-21:45 Group Fight 高橋隆一	20:50-21:20 パワーヨガ 中波美穂	平泳ぎ・バタフライ (入門) 21:05-21:25	
22:00	21:20-22:05 Group Power 山本直輝				21:35-22:20 Group Blast 柳沼里美						【定員 25名】	パーソナルレッスン 21:00-21:30 新聞	
22:30											21:40-22:25 【映像】Group Groove 45		
23:00	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			
	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				【キッズスクール】 8:00-9:00 ミライク【ジュニア】 9:00-10:00 ミライク【キッズ】 9:00-10:00 ミライク【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】								8:00-10:00 キッズ スイミング	
10:00	【予約制 37名】														
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 すつきり肩・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					11:15-11:45【女性限定】 ホットヨーガベーシック 中波美穂	10:00-11:00 キッズ スイミング	
12:00			【予約制 25名】			11:30-12:15 Group Power 原田愛蘭		【定員 25名】			【予約制 28名】		【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					12:10-12:40 【映像】Group Centergy 30			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		12:40-13:10 TOBIPPA 原田愛蘭		【予約制 25名】			12:45-13:30 バーニングステップ 木村淳		【予約制 22名】	12:45-14:00 キッズ スイミング	
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 13:40-14:00【女性限定】 infinity kick 高橋隆一		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		13:00-13:30【女性限定】 infinity flow 柳沼里美		
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】	13:50-14:35 トラディショナルヨーガ やすおかともこ				【予約制 20名】※場所予約なし		14:00-14:30 VOLTBOX 高橋隆一	14:00-14:30 キッズ スイミング	
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		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			14:00-14:30 VOLTBOX 高橋隆一		14:00-14:30 【映像】Group Fight 30	14:00-14:30 キッズ スイミング	
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	【予約制 20名】			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もございますので 予めご了承ください。	
15:30	【予約制 22名】							15:00-16:00 キッズ スイミング			【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】	16:00-16:30 【映像】Group Centergy 30		【予約制 37名】	16:00-16:45 Group Fight 高橋隆一	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			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			【映像】Group Centergy 30	16:00-17:00 キッズ スイミング			16:00-16:45 Group Fight 高橋隆一	【予約制 25名】			16:00-17:00 キッズ スイミング				
17:00	【予約制 22名】		16:45-17:15 【映像】Group Fight 30				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		
17:30	【キッズスクール】 17:00-18:00 キッズ空手			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				【有料登録制】 17:05-18:05 マスターズサークル	
18:00															
18:30	【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ空手							【予約制 24名】※体験枠1枠確保							
19:00				18:00-21:00 選手コース				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	【予約制 28名】		【予約制 25名】					【予約制 25名】							
20:00	19:30-20:15 バーニングエアロ 萩原由香里		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】小松					19:35-19:55 フィンスイム				チェックアウトタイム 20:00 ※24時間会員の方を除く		
20:30	【予約制 28名】		【予約制 25名】										■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。		
21:00	20:30-21:15 バーニングステップ 萩原由香里		20:25-20:55 ホットヨーガパワーアドバンス 斎藤こず恵										チェックアウトタイム 21:00 ※24時間会員の方を除く		
21:30	【予約制 25名】		21:10-21:40 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														