2024年 3月

メガロスルフレ麻布十番

※レッスン開始5分前までにチェックインをお願いします。
当日キャンセル待ちの方がいた場合、5分前までにチェックインがないとご予約をされていてもご参加いただけない場合がございますので予めご了承ください。

MEGALOS_Reflet

Surf Fit JAPAN　ANTI GRAVITY®

MEGALOS Reflet Azabujuban Time Line For Studio

営業開始 7：00

月曜日

- 【定員13名】 Surf Exercise ～BASIC5.0～ 7:30~8:15 Chiemi
- 【定員13名】 Gaze ～くびれ～ 8:40～9:25 Chiemi
- 【定員11名】 AntiGravity® Fundamentals1 10:00～11:00 Erika
- 【定員11名】 AntiGravity® Fundamentals 奇数日:2/偶数日:3 11:30～12:30 Erika
- 【定員13名】 TOBIPPA 13:00～13:30 Chiemi
- 【定員13名】 Surf Exercise ～Total Beauty4.0～ 19:25～20:10 Mayumi　曲変更
- 【定員13名】 infinty flow 20:45～21:30 Mayumi

火曜日

- 【定員11名】 AntiGravity® RestorativeYoga Class Design 奇数日:2/偶数日:1 7:20～8:20 Hana
- 【定員11名】 AntiGravity® Aerial Yoga Class Design 奇数日:1/偶数日:3 8:45～9:45 Hana
- 【定員13名】 Group Centergy 10:15～11:00 Kai
- 【定員13名】 WORKOUT -hitsong- 11:30～12:00 Yukari
- 【定員13名】 Surf Exercise ～BASIC2.0～ 12:30～13:15 Yukari
- 【定員13名】 VOLTJUMP 19:20～19:50 Mayu
- 【定員11名】 AntiGravity® Fundamentals 1 20:30～21:30 Mayu

水曜日

- 【定員13名】 infinty flow 7:30～8:15 Chiemi
- 【定員13名】 ストレッチーズ 8:45～9:35 Chiemi
- 【定員13名】 Gaze ～肩甲骨美人～ 10:00～10:45 Chiemi
- 【定員13名】 Surf Exercise ～TotalBeauty5.0～ 11:15～12:00 Yuko　曲変更
- 【定員13名】 Gaze ～美脚～ 12:30～13:15 Yuko
- 【定員13名】 Surf Exercise ～BASIC7.0～ 19:15～20:00 Yuko　曲変更
- 【定員13名】 TOBIPPA 20:30～21:00 Misato
- 【定員13名】 21:20～21:50 ポールコンディショニング Misato

木曜日

- 【定員13名】 Gaze～美胸～ 7:30～8:00 Yurie
- ポールdeスッキリ 8:00~8:15
- 【定員13名】 Surf Exercise ～TotalBeauty2.0～ 8:45～9:30 Yurie
- ベビーミライク 10:00～10:45
- 【定員13名】 TOBIPPA 11:30～12:00 Yurie
- 【定員13名】 infinty flow 12:30～13:15 Chiemi
- 【定員13名】 Group Centergy 19:20～20:05 Ami
- 【定員13名】 Surf Exercise ～BASIC2.0～ 20:45～21:30 Ami

金曜日

- 【定員13名】 Surf Exercise ～BASIC6.0～ 7:30～8:15 Chiemi
- 【定員13名】 Surf Exercise ～BASIC4.0～ 8:40～9:25 Chiemi
- 【定員13名】 WORKOUT -hitsong- 10:00～10:30 Chiemi
- 【定員11名】 AntiGravity® 奇数日：Fundamentals1 偶数日：RestorativeYoga 11:15～12:15 Hana
- 【定員13名】 Group Centergy 12:45～13:30 Yuko
- 【定員11名】 AntiGravity® Fundamentals OPEN 19:20～20:20 Yuko
- 【定員13名】 Group Centergy 20:50～21:35 Yuko

土曜日

営業開始 9：00

- キッズミライクプラス 9:15～10:15
- 【定員13名】 Gaze ～美尻～ 11:00～11:45 Yukari
- 【定員13名】 Surf Exercise ～BASIC2.0～ 12:15～13:00 Yukari
- 【定員13名】 Surf Exercise ～Total Beauty Mix～ 13:25～14:10 Yuko
- 【定員13名】 infinty flow 14:45～15:30 Yuko
- 【定員11名】 AntiGravity® Fundamentals 奇数日:2/偶数日:3 16:15～17:15 Mayu
- 【定員11名】 AntiGravity® Fundamentals1 17:45～18:45 Mayu
- 【定員13名】 Group Centergy 19:15～20:00 Yuko

営業終了 21：00

日曜日

営業開始 9：00

- キッズミライクプラス 9:15～10:15
- ベビーミライク 11:00～11:45
- 【定員11名】 AntiGravity® Fundamentals1 12:30～13:30 takako
- 【定員11名】 AntiGravity® Restorative Yoga Class Design 奇数日:1/偶数日:2 14:00～15:00 takako
- 【定員13名】 Group Centergy 15:30～16:15 Yuko
- 【定員13名】 Gaze ～美脚～ 16:45～17:30 Misato
- 【定員13名】 VOLTJUMP 18:10～18:40 Misato
- 【定員13名】 Surf Exercise ～TotalBeauty3.0～ 19:15～20:00 Misato　内容変更

営業終了 21：00

キッズアフタースクール

※14：00～18：45までは
キッズアフタースクール生のみのご利用時間です

営業終了 22:00

◆スタジオレッスン参加について◆

＊ 🌺：ホットレッスン。28～32度、乾燥しない程度の湿度に設定した部屋で行うクラス
＊ ☆：参加条件のあるプログラムです。詳しくはプログラム案内をご覧ください
＊ 👣：シューズが必要なクラスです。（無料レンタルあり）靴下をお持ちください
＊ 急な休講・変更がある場合がございます

【営業時間】月～金　7：00～22：00　土曜・日曜・祝日　9：00～21：00
【受付時間】月～金　11：00～14：00/19：00～20：00
土曜・日曜・祝日　10：00～18：00
【定休日】毎月5日・15日・25日・月末最終日　（夏期・年末年始休館あり）

スタジオプログラムのご案内

クラス名	時間	強度	難度	内容
«アンティグラビティフィットネス»ハンモックを使って行うNY生まれの反重力フィットネス				
AntiGravity® Fundamentals1	60分	★	★★	ハンモックを利用し、全身を動かしながら、重力から解放される感覚を楽しむクラスです。 リラックス効果や血行促進、ホルモンバランスを整える効果が期待でき、 体幹トレーニングの要素も楽しみながらエクササイズを行います。
AntiGravity® Fundamentals2	60分	★★	★★★	ハンモックを利用し、全身を動かしながら、重力から解放される感覚を楽しむクラスです。 身体の中心であるコアの部分を多く利用し、様々なポーズにチャレンジします。 **※Fundamental1を受けたことある方がご参加いただけます**
AntiGravity® Fundamentals3	60分	★★★	★★★	ハンモックを利用し、全身を動かしながら、重力から解放される感覚を楽しむクラスです。 ダイナミックなポーズにチャレンジしながら自分の体と向き合います。 **※Fundamental1・2を受けたことがある方がご参加いただけます**
AntiGravity® Restorative Yoga Class Design 1 / 2	60分	★	★	床に近い位置のハンモックを利用し、関節部や心身の力みを緩めていき、 リラックスしながら骨盤周りの筋肉や自律神経のはたらきを整えていくクラスです。 揺れが苦手な方やハンモックの扱いに慣れていない方にもおすすめです。 1と2でポーズが異なりますが、両クラスともポーズをゆっくりお楽しみいただけます。
AntiGravity® Aerial Yoga Class Design 1 / 2 / 3 / 4	60分	★★★	★★★	重力を利用し、身体の伸びや、めぐりの感覚、呼吸の通り方などを体験します。地上では難しいポーズもハンモックのサポートを用いることで、 正しいポジションを見つけヨガの練習にもなります。空中に浮かぶハンモックの中で行う瞑想などにより、非日常的なスペースで自身を見つめたり、気づきを体感します。不安定な中コアを使いストレッチを行うポーズをじっくりと行うクラスです。 **※Fundamentals1.2.3を数回受けた事があり、AntiGravity®に慣れてきた方がご参加できます。**
«サーフエクササイズ»サーフボードの下にバランスボールを設置し、サーフィンの全身運動に加え、体幹を強化できるエクササイズ				
Surf Exercise ～Basic～/2.0/3.0/4.0/5.0/6.0/7.0	45分	★★	★★	サーフエクササイズの基本動作を行うビギナー向けレッスン。初めての方でも安心して行うことができ、 体幹の強化をはじめとしたサーフエクササイズの基本効果を実感できます。
Surf Exercise ～Total Beauty～/2.0/3.0/4.0/5.0/6.0	45分	★★	★★	女性らしい引き締まったシルエットをつくるための引き締めプログラムです。 ボードの傾きに抗うことで、年齢と共に衰えてくる抗重力筋を徹底トレーニングし、 重力に負けない引き締まった理想のボディを創ります。
«ピラティス» 体幹部の筋バランスを整えます				
ストレッチーズ	50分	★	★★	伸縮性のある布を使用し、ピラティスのエクササイズやストレッチを行うこクラスです。 体の奥からの深い動き、全身の繋がりや体が連動して動く事の心地よさなどを 驚く程簡単に感じられます。
infinityflow	45分	★	★★	ピラティスとヨガの動きをもとに音楽に合わせてしなやかに身体を動かすクラス
«コンディショニング・ヨーガ»身体をゆるめ、ほぐすなどの調整・ポーズをとり柔軟性を高めます				
ポールコンディショニング	30分	★	★	体幹深部の小さな筋肉を、自分の体重を利用して緩ませていくクラス
«Gazeプログラム»自身の身体、心を見つめ直し、身体をより良い方向へと導きます				
Gaze ～美尻～マシュマロヒップ	45分	★	★	骨盤のゆがみを整え股関節周りの筋肉を活性化、お尻のラインを整え、 美しいヒップを目指します。 日常生活動作でヒップアップができるようにしていくクラスです。
Gaze ～美脚～	45分	★	★	重心に目を向け、骨盤のゆがみ姿勢をリセットし、エクササイズで重心を真中へと導くクラス また、リンパマッサージでむくみの解消を促進するクラス
Gaze ～肩甲骨美人～天使の羽	45分	★	★	肩甲骨の土台となっている胸郭の可動域を広げ、肩甲骨へのアプローチし、 肩甲骨の本来の動きを取り戻すクラスです。
Gaze ～くびれ～	45分	★	★	骨盤帯を整え胸郭運動で深い呼吸動作を習得し、腹部の回旋エクササイズで くびれへとつなげるクラスです。
Gaze ～美胸～	30分	★	★	デコルテから胸のラインの骨格を整え、美胸を形成するための脂肪・筋肉にアプローチすることで 立体的な美しいバストラインを目指していくクラス
«MOSSA»米国発のフィットネスエクササイズ。初心者から経験者までどなたでも楽しめるプログラムです。				
Group Centergy	45分	★★	★★	ヨガとピラティスを融合させたエクササイズで、 体幹部の強化やバランス・柔軟性を養うクラスです。
«アクティブプログラム» 全身持久力向上、脂肪燃焼効果が高いプログラム				
WORKOUT -hitsong-`89	30分	★★	★★	年代別のヒットソングに合わせて、様々なエクササイズを行うプログラム。 **※シューズ必須クラス** **«レンタルシューズ有　サイズ 22.0、23.0、24.0、25.0　1㎝刻みのみ（靴下は各自ご持参ください）»**
VOLTJUMP	30分	★★	★★	暗闇の中、トランポリンと音楽を楽しみながら全身ボディメイクするクラス。 **※シューズ必須クラス** **«レンタルシューズ有　サイズ 22.0、23.0、24.0、25.0　1㎝刻みのみ（靴下は各自ご持参ください）»**
TOBIPPA	30分	★★	★★	トランポリンを使用し30分間、跳びっぱなしのプログラム。アップテンポや心地のいいリズムの音に、トランポリン上でのシンプルな動きを組み合わせたプログラム。シェイプアップ/心肺機能向上/筋力アップ/パフォーマンス向上が見込めます。 **※シューズ必須クラス** **«レンタルシューズ有　サイズ 22.0、23.0、24.0、25.0　1㎝刻みのみ（靴下は各自ご持参ください）»**

※スタジオレッスン参加にあたってのお願い

Anti Gravity® 全クラス	・ ウエアは**<u>袖のついているトップス（Tシャツなど）、膝の隠れる長さのボトムス（タイツ・ズボン）</u>**でご参加ください。 また、逆転時にゆとりのある服装ですとTシャツの裾がめくれやすくなりますので、インナーのご着用や タイトなデザインのウエアのご着用をおすすめ致します。 ・ レッスン参加前に足裏をウェットティッシュで拭くご協力をお願い致します。 ・ レッスン前にハンモックの高さ調整を行いますので、お時間に余裕をもってのご参加をお願い致します。 ・ 乗り物酔いしやすい方や初心者の方向けに、酔い止め用バンドをご用意しております。 ご希望の方はインストラクター、キャストまでお申し付けください。 ・ 過度の高血圧・低血圧の方、緑内障の方のご参加はご遠慮頂いております。予めご了承ください。
Surf Exercise 全クラス・ストレッチーズ・ Gaze・コンディショニング	・ レッスン終了後は、スタジオのサイドにございますタオルとスプレーで使ったボードを拭いて頂きますよう、 ご協力をお願い致します。

代行、休講に関しては、ホームページ、もしくは館内の代行掲示板にてご確認ください。

祝日営業、短縮営業の際には、別途配布スケジュールをご確認ください。