2024年3月　メガロスルフレ恵比寿店

※一部定員に変更がございます。
※スケジュールは変更になる場合がございます。予めご了承ください。

2023.12.28

店舗情報		
■営業時間	月曜日～金曜日	7:00-23:00
	土曜日	7:00-18:30
	日曜日・祝日	8:00-18:30
■休館日	毎月5日、15日、25日、月末最終日　夏期、年末年始	

MEGALOS Reflet EBISU Time Line For Studio

月曜日

ホットスタジオ
- 【定員15名】ホットヨーガ ベーシック 7:30～08:15 齋藤 こず恵
- 【定員15名】ホットヨーガベーシック 10:45～11:30 小松 詩乃
- 【定員15名】Gaze（ホット）～背中骨盤美人～ 12:00～12:45 前野 明子
- 【定員15名】ホットヨーガベーシック 13:30～14:15 川谷 幸子
- 【定員15名】infinity flow 15:00～15:45 Akiko
- 【定員15名】Surf Exercise ～BASIC5.0～ 18:30～19:15 Saya
- 【定員15名】Surf Exercise ～TotalBeauty2.0～ 19:45～20:30 Saya
- 【定員15名】Surf Exercise ～BASIC7.0～ 21:20～22:05 Yuki

AntiGravity®studio
- 【定員12名】※ AntiGravity® 奇数週【AY Design2】 偶数週【AY Design1】 10:30～11:30 RIKA　隔週クラス
- 【定員12名】※ AntiGravity® 1、3週目【Open】 2週目【FUN2】 12:00～13:00 RIKA　週替わりクラス
- 【定員18名】Gaze～美尻～ マシュマロヒップ 13:45～14:30 前野 明子
- キッズスクール キッズミライク 15：30～16：30 Sumire
- 【定員15名】infinity flow 18:45～19:30 Yuki
- 【定員13名】Group Fight 20:20～21:05 田邊 浩之
- 【定員15名】ポールコンディショニング 21:30～22:10 Hina

VOLTスタジオ
- 映像【定員8名】Group Centergy 45 8:45～9:30
- 映像【定員8名】Group Centergy 45 11:50～12:35
- 映像【定員8名】Group Groove 30 13:10～13:40
- 映像【定員8名】Group Centergy 30 15:10～15:40
- 映像【定員8名】Group Fight 30 21:30～22:00

施設利用時(チェックアウト)　23：00まで

火曜日

ホットスタジオ
- 【定員15名】Surf Exercise ～BASIC 2.0～ 7:30～8:15 Hitomi
- 【定員15名】Surf Exercise ～TotalBeauty～ 奇数週4.0/偶数週1.0 10:30～11:15 Akiko　隔週クラス
- 【定員15名】Gaze(ホット) 奇数週～YOU&OIL ～肩甲骨美人～ 偶数週～美胸～＆ポール 12:00-12:45 小泉 佳織　隔週クラス
- 【定員15名】ホットヨーガパワー アドバンス 13:45～14:30 KURISU
- 【定員15名】ホットヨーガ アドバンス 15:00～15:45 KURISU
- 【定員15名】ホットヨーガ ベーシック 19:00～19:45 黒澤 尚子
- 【定員15名】Surf Exercise ～BASIC2.0～ 20:15～21:00 Ami
- 【定員15名】Surf Exercise ～BASIC2.0～ 21:30～22:15 Ami

AntiGravity®studio
- 【定員15名】Gaze ～美尻～ マシュマロヒップ 10:30～11:15 於久 友理絵
- 【定員11名】AntiGravity® RestorativeYoga 12:25～13:25 MAKI
- 【定員11名】※ AntiGravity® AerialYoga 13:55～14:45 Hana
- キッズスクール ミライクダンス キッズクラス 年長～小学2年生 15:15～16：15 青木 優
- ミライクダンス ジュニアクラス 小学2年生～小学4年生 16:20～17：20 青木 優
- キッズスクール
- 【定員13名】Group Centergy 18:35～19:20 風間/小泉　隔週担当者変更
- 【定員11名】※ AntiGravity® 奇数週【Sft初】 偶数週【AIRbarre】 19:50～20:50 Miya
- 【定員11名】AntiGravity® RestorativeYoga 21:15～22:15 Miya

VOLTスタジオ
- 映像【定員8名】Group Centergy 45 8:45～9:30
- 映像【定員8名】Group Groove 45 8:45～9:30
- 映像【定員8名】Group Centergy 30 11:30～12:00
- 【定員10名】VOLTJUMP 13:00～13:30 yoshika
- 【定員8名】WORKOUT～hit song～93' 14：00～14：30 釣谷 晶史
- 3/12 休講
- 映像【定員8名】Group Fight 45 15:00～15:45
- 映像【定員8名】Group Fight 45 17:25～18:10
- 映像【定員8名】Group Fight 30 19:30～20:00
- 映像【定員8名】Group Groove 30 21:30～22:00

施設利用時(チェックアウト)　23：00まで

水曜日

ホットスタジオ
- 【定員15名】Gaze meets YOU&OIL ～肩甲骨美人～ 7:30～8:15 Yoshika
- 【定員15名】ホットヨーガ ベーシック 10:00～10:45 小泉 佳織
- 【定員15名】奇数週：VOLT DRUM 11：15～11：55 偶数週：ﾃﾞﾄｯｸｽﾜｰｸｱｳﾄ 11:15～12:00 Kaori　隔週クラス
- 【定員15名】Surf Exercise ～TotalBeauty 2.0～ 12:30～13:15 Yurie
- 【定員15名】ホットヨーガ ベーシック 13:50～14:35 山角 菜穂子
- 【定員15名】ホット スタイルピラティス 15:05～15:50 山角 菜穂子
- 【定員15名】※ Surf Exercise ～Circuit Shape Step2.0～ 16:20～17:05 Yurie
- 【定員15名】Gaze meets YOU&OIL ～肩甲骨美人～ 18:40～19:25 前野 明子
- 【定員14名】VOLTDRUM 20:05～20:45 於久 友理絵
- 【定員15名】ホットヨーガ ベーシック 21:15～22:00 後藤 晶子

AntiGravity®studio
- 【定員13名】Group Centergy 8:45～9:30 井上 菊代
- 【定員15名】ポールコンディショニング 11:15～11:55 yoshika
- 【定員11名】AntiGravity® Fundamentals1 15:15～16:15 Kai
- 【定員11名】AntiGravity® Fundamentals1 18:40～19:40 Kai
- 【定員18名】Gaze ～美尻～ 20:05～20:50 前野 明子

VOLTスタジオ
- 映像【定員8名】Group Fight 30 9:45～10:15
- 映像【定員8名】Group Groove 30 12:30～13:00
- 【定員10名】VOLTJUMP 13:45～14:15 yoshika
- 映像【定員8名】Group Groove 30 17:20～17:50
- 【定員10名】TOBIPPA 19:00～19:30 於久 友理絵　奇数週のみ実施
- 映像【定員8名】Group Fight 30 20:15～20:45
- 映像【定員8名】Group Groove 30 21:15～21:45

施設利用時(チェックアウト)　23：00まで

木曜日

ホットスタジオ
- 【定員15名】Gaze（ホット）～美脚～ 9:15～10:00 Hitomi
- 【定員15名】infinity flow 10:30～11:15 Hitomi
- 【定員15名】デトックスワークアウト 11:45～12:30 小泉 佳織
- 【定員15名】ホットヨーガ ウエストシェイプ 13:00～13:45 澤谷 美和
- 【定員15名】Surf Exercise ～BASIC2.0～ 14:15～15:00 Sumire
- 【定員15名】infinity flow 16:20～17:05 Saya
- 【定員15名】Surf Exercise ～BASIC4.0～ 17:50～18:35 Saya
- 【定員15名】Surf Exercise ～BASIC2.0～ 19:00～19:45 Sumire
- 【定員15名】フローピラティス 20:20～21:05 SAYAKA
- 【定員15名】Gaze（ホット）～美尻～ 21:30～22:15 Risa

AntiGravity®studio
- 【定員15名】美しい姿勢のための コアシェイプ 10:30～11:15 岡橋 優子
- 【定員15名】やすらぎヨーガ 11:50～12:30 黒澤 尚子
- 【定員15名】Gaze 奇数週～美脚～＆ポール 偶数週～美胸～＆ポール 13:00～13:45 黒澤 尚子　隔週クラス
- 【定員13名】WORKOUT～hit song～93' 13：00～13：30 Sumire
- 【定員15名】POP PILATES 19:00～19:45 SAYAKA
- 【定員13名】Group Centergy 20:15～21:00 Saya

VOLTスタジオ
- 映像【定員8名】Group Fight 45 7:30～8:15
- 映像【定員8名】Group Centergy 30 9:30～10:00
- 映像【定員8名】Group Groove 30 11:15～11:45
- 映像【定員8名】Group Fight 30 12:50～13:20
- 映像【定員8名】Group Fight 30 17:20～17:50
- 映像【定員8名】Group Groove 45 19:00～19:45
- 映像【定員8名】Group Fight 45 21:30～22:15

施設利用時(チェックアウト)　23：00まで

金曜日

ホットスタジオ
- 【定員15名】ホットヨーガ ベーシック 7:30～8:15 増田 祥子
- 【定員15名】Gaze（ホット）～美尻～ 9:25～10:10 yoshika
- 【定員15名】Surf Exercise ～BASIC7.0～ 10:45～11:30 Yoshika
- 【定員15名】ホットヨーガ パワーベーシック 12:00～12:45 石井 裕子
- 【定員15名】ホットヨーガ ベーシック 13:15～14:00 石井 裕子
- 【定員15名】Surf Exercise ～Totl Beauty2.0～ 14:30～15:15 Saya
- 【定員15名】ホットヨーガパワー アドバンス 18:30～19:15 KURISU
- 【定員15名】ホットヨーガ アドバンス 19:45～20:30 KURISU
- 【定員15名】Surf Exercise ～BASIC～ 奇数週：2.0 / 偶数週：4.0 Yumeho / Yukino 21：00-21：45　隔週クラス

AntiGravity®studio
- 【定員15名】infinity flow 10:50～11:35 Sumire
- 【定員13名】Group Centergy 12:15～13:00 Saya
- 【定員13名】WORKOUT～hit song～93' 13：40～14：10 Yukari
- 【定員11名】AntiGravity® Fundamentals1 19:45～20:45 Mayu
- 【定員11名・15名】※ 奇数週：AntiGravity® Fundamentals2 偶数週：ポールコンディショニング 21:10～22:10 Mayu

VOLTスタジオ
- 映像【定員8名】Group Centergy 30 8:15～8:45
- 映像【定員8名】Group Fight 30 9:00～9:30
- 映像【定員8名】Group Groove 45 10:00～10:45
- 映像【定員8名】Group Fight 30 14:30～15:00
- 【定員10名】VOLTJUMP 18:45～19:15 Mayu
- 映像【定員8名】Group Fight 30 19:45～20:15
- 映像【定員8名】Group Groove 45 21:00～21:45

施設利用時(チェックアウト)　23：00まで

土曜日

ホットスタジオ
- 【定員15名】Gaze(ホット) ～美尻～ 7:30～8:15 Sumire
- 【定員15名】ホットヨーガ ベーシック 9:00～9:45 MIYUKI
- 【定員14名】Gaze meets YOU&OIL ～肩甲骨美人～ 10:30～11:15 Yoshika
- 【定員15名】infinity flow 11:45～12:30 Sumire
- 【定員15名】Surf Exercise ～Totl Beauty3.0～ 13:00～13:45 Misato
- 【定員15名】Surf Exercise ～BASIC2.0～ Yuki / Sumire 14:10～14:55　隔週担当者変更
- 【定員14名・15名】奇数週：Surf Exercise ～BASIC7.0～ Yuki 偶数週：VOLTDRUM Misato 15:25～16:10　隔週クラス
- 【定員15名】ホットヨーガ ウエストシェイプ 16:45～17:30 川原 亜希子

AntiGravity®studio
- キッズスクール キッズミライク 9:00～10:00 Sumire
- 【定員11名】※ AntiGravity® Open/Fun2 10:30～11:30 Kai
- 【定員11名】AntiGravity® Fundamentals1 11:50～12:50 Kai
- 【定員13名】Group Fight 13:15～14:00 田邊 浩之　2週目・4週目のみ実施
- 【定員13名】Group Centergy 14:30～15:15 Ami　レッスン変更
- 【定員11名】AntiGravity® RestorativeYoga 15:45～16:35 Kai

VOLTスタジオ
- 映像【定員8名】Group Fight 45 10:15～11:00
- 映像【定員8名】Group Groove 30 11:45～12:15
- 【定員10名】VOLTJUMP 13:00～13:30 Yoshika
- 【定員10名】TOBIPPA 14:30～15:00 於久 友理絵
- 映像【定員8名】Group Centergy 45 16:45～17:30

施設利用(チェックアウト)　18：30まで

日曜日

営業開始　8：00

ホットスタジオ
- 【定員15名】ホットヨーガ ベーシック 8:45～9:45 奇数週：後藤晶子 偶数週：asami　隔週担当者変更
- 【定員15名】Surf Exercise ～TotalBeauty3.0～ 10:15～11：00 RIHO
- 【定員15名】Surf Exercise ～BASIC2.0～ 11:30～12：15 RIHO
- 【定員15名】Surf Exercise ～Totl Beauty 6.0～ 13:00～13:45 Mayumi　時間変更
- 【定員14名】VOLTDRUM 14:25～15:05 Kaori
- 【定員15名】ホットヨーガ ベーシック 15:35～16:20 黒澤 尚子
- 【定員15名】Gaze（ホット）～美脚～ 16:50～17:35 黒澤 尚子

AntiGravity®studio
- 【定員11名】※ AntiGravity® AerialYoga 8:45～9:45 Mayumi
- 【定員11名】AntiGravity® Fundamentals1 10:15～11:15 Kai
- 【定員15名】Gaze ～くびれ～ 12:00～12:45 黒澤 尚子
- 【定員13名】Group Centergy 13:10～13:55 小泉 佳織
- 【定員13名】Group Fight 14:25～15:10 風間 祐一朗
- 【定員11名】AntiGravity® Fundamentals1 15:40～16:40 Kai
- 【定員11名】AntiGravity® RestorativeYoga 17:00～18:00 Kai

VOLTスタジオ
- 映像【定員8名】Group Groove 45 10:15～11:00
- 【定員10名】VOLTJUMP 11:30～12:15 Mayumi
- 映像【定員8名】Group Fight 30 14:15～14:45
- 映像【定員8名】Group Groove 30 15:40～16:10
- 映像【定員8名】Group Fight 45 16:45～17:30

施設利用(チェックアウト)　18：30まで

□ 予約について

○レッスン予約開始日は21日先の同時刻に終了するレッスンより公開され予約を取ることができます。
○ご予約可能時間はレッスン開始15分前まで※電話予約不可
○ご予約は、ご予約専用ページでのみ、お受け致します。
○一度に4件のご予約が可能です。レッスンを一つ消化毎に次のご予約が可能です。
※キャンセル待ちは、何件でもお預かできます。
○満員のクラスは、キャンセル待ち登録されると約知らせメールが届きます。キャンセル待ち登録のみでは自動繰り上げ予約されませんので、キャンセルお知らせメールが届き次第、ご自身でご予約をお願い致します。なお、ご予約は先着順となります。
○レッスン開始時刻を過ぎると入場できませんので、5分前までにご来館ください。
○当日定員に空きがあるクラスは、当日台帳にお名前を記入頂く、ご予約４件枠とは関係なく、ご参加いただけます。(※プラチナ会員は1件に含まれます。)
※当日台帳はレッスン開始15分前から受付致します。必ず当日台帳にお名前の記載が必要です。
※当日台帳にてご参加される場合は、4件枠にはカウントされません。
※キャンセルの取消をした場合は無効
○急な休講・変更がある場合がございます。（2023.1改定）

□ 施設利用時間

○レッスンご予約日は終日施設の利用が可能です。
(デイ会員は平日7:00-18:00利用可能)
○ビジターチケット、プラチナ会員様は、必ずレッスンのご予約が必要です。(施設のみの利用不可)
○毎月、5日、15日、25日、月末最終日は休館日となります。

□ホットヨーガ

○レッスンには、必ず１L以上の水分をお持ちください。
○ヨガマット、タオル１セットは無料で貸し出しいたします。
○ホットスタジオ内では、携帯電話のご利用はお控えください。
○他客の為、定刻後より開演や強度が上がる場合がございます。ご理解・ご協力の程、宜しくお願い致します。

□映像(VR)レッスンについて

○Web予約は不要です。レッスン開始前までにスタジオにお越しください。※当日台帳の記入も不要です。
○スタジオへ入られた順番で、先着８名様までの参加となります。定員を超えた場合は、ご参加頂けません。
○マットや使用した備品はレッスン終了後除菌をし定位置へお戻しお願い致します。

□スタジオ入場時間

○ホットスタジオのレッスンはレッスン開始10分前より入場可能です。(2023.1改正)
○常温のレッスンはレッスン開始10分前より入場可能です。

□ キャンセルについて

○キャンセルはレッスン開始30分前までにWebページにてお願い致します。
※フロント・お電話では受け付けておりません。
○30分を越えたキャンセル待ち解除の場合のみ、お電話にてお受けいたします。
※30分を越えていない場合はご予約ページにて解除をお願いいたします。
○予約時満員のクラスのキャンセル待ちはご予約専用ページにてお受けいたします。
○無断キャンセルが多い場合は今後のご予約が出来なくなる恐れがあります。
必ずご予約ページにてキャンセルのご連絡をお願い致します。

□ 注意点・確認事項

○レッスン開始後の途中入退場はご遠慮いただいております。予めご了承ください。
○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の上、ご参加ください。
○代行、休講に関しては、HP、館内の代行掲示板にてお知らせいたします。
○スケジュールは改正時やイベントにより変更となる場合がございます。予めご了承ください。
○スタジオ内で携帯電話のメールや通話を含めご利用はご遠慮ください。
○館内での写真撮影はルールを守り、所定の場所でのご利用をお願い致します。
○体調不良を感じた際は、直ちに担当インストラクター、スタッフにお申し出ください。レッスン中の体調悪化、事故については、当社の責めに帰すべき事由による場合を除き一切の責任を負いかねますので、体調の自己管理をお願い致します。
○当クラブで発生した盗難・怪我・その他の事故については、当社の責めに帰すべき事由による場合を除き、一切の責任を負いかねます。
○安全管理上インストラクター不在でのスタジオ入場はご遠慮ください。

シューズマークのクラスは、シューズを利用するので靴下のご持参をお願い致します。

こちらのマークはNAVI派遣のインストラクターのクラスです。

※ 参加条件のあるクラスです。裏面[スタジオプログラムのご案内]をご確認ください