

2024年4月

メガロスフレ恵比寿店

※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。



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
Table with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and time slots (7:00 to 23:00). Each cell contains class names, instructor names, and room numbers. Includes a large blue notice box at the bottom left and a detailed legend at the bottom right.

# スタジオプログラムのご案内

クラス名	表記	時間	強度	難度	温度	内容
<b>「ホットプログラム」 室温30度～38度、湿度65%の環境で行うプログラム</b>						
ホットヨーガ・ベーシック45		45分	★★	★★	高温	ホットスタジオでヨーガの様々な系統のポーズをバランス良く楽しむホットヨーガのベーシッククラス
ホットヨーガ・アドバンス45		45分	★★★	★★	高温	ホットスタジオでヨーガの様々な系統のポーズをバランス良く楽しむホットヨーガのアドバンスクラス
ホットヨーガ・ウェストシェイプ45		45分	★★	★★	高温	ホットスタジオで腹筋の捻りや側屈等ウエスト引き締め効果的なポーズでウェストシェイプ効果的なクラス
ホットヨーガ・パワー・ベーシック45		45分	★★★	★★★	高温	太陽礼拝をベースにパワー系ポーズを楽しむベーシッククラス
ホットヨーガ・パワー・アドバンス45		45分	★★★★	★★★★	高温	太陽礼拝をベースにパワー系ポーズを楽しむアドバンスクラス
フローピラティス(ホット)		45/60分	★★	★	高温	ピラティスの動きを音楽に合わせて流れるようにつなげて身体を動かす新しいピラティススタイルのクラス
デトックスワークアウト45		45分	★★	★	高温	室温38度、湿度65%の環境で、リンパマッサージ、ストレッチ、コアトレーニングを行います
Gaze60 ～美脚～(ホット)		45/60分	★	★	高温	ホットスタジオで、脚周りのセルロコンディショニングをし脚周りの筋肉を動かしやすい状態にします。自重エクササイズで正しい脚の使い方を再学習し、脚のアライメントを整え美しい、癖の無い脚を目指すクラス
Gaze60 ～骨盤&背中美人～(ホット)		45/60分	★	★	高温	ホットスタジオで、体の土台である、骨盤・腰回りを安定させ、正しい関節の動きを習得させ、背骨一本一本の動きをコントロールし、人間本来の正しい姿勢にリセットしていく為のクラス
Gaze60 ～肩甲骨美人～天使の羽(ホット)		60分	★	★	高温	ホットスタジオ(高温または中温)で、肩甲骨の土台となっている胸郭の可動性を広げ、肩甲骨へアプローチをし、肩甲骨の本来の動きを取り戻すクラス
Gaze45 ～美脚～(ホット・常温)		30分	★	★	中温	骨格バランス、腸機能、インナーマッスルの3つの要素にアプローチすることで美脚を目指し、アンチエイジング・免疫力アップなどの心身の美を追求していくクラスです。
Gaze45 ～美脚～(ホット・常温)		30分	★	★	中温	デコルテから胸のラインの骨格を整え、美脚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。バストのゴールデントライアングルを作りバストラインがきれいに見える体のバランスを整えます。
ホットスタイルピラティス 45		45分	★★	★★	高温	ホットスタジオの環境で行う5ムーブメント1フロの新感覚ピラティスクラス。多彩な動きを組み合わせ体幹部の安定と身体のバランスを整えます。
infinity flow 30・45		30・45分	★★	★★	中温	湿度65%温度36度のスタジオ環境の中で実施。ボディラインが気になる女性の為のピラティスプログラム。最新チャート曲に合わせて楽しみながらしなやかな身体を手に入れましょう♪
<b>「ヨーガ」 ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます</b>						
やすらぎヨーガ40		40分	★	★	常温	短時間でヨーガに慣れ、心身を癒すクラス
<b>「ピラティス」 体幹部の筋バランスを整えます</b>						
POP PILATES		45分	★★	★★	常温	LA発!世界で最も人気あるプログラムの1つ!ノンストップで全身を部位に分けて1か所ずつ意識しながら動くことで、爽快感と達成感を味わ
<b>「コアディネーション」 様々なエクササイズで体の調整を行います</b>						
～リンパ&骨盤ケア～フェムトスタイル		45分	★	★	常温	リンパボールを使って全身のリンパを流し、気になるむくみをスッキリ。コアトレと膝トビで、お腹ぽっこり、腰のゆるみ、骨盤のゆがみ、肩こりに効く女性に嬉しいレッスンです
ボールコンディショニング40		40分	★	★	常温	ボールで背骨周りをほぐし、筋肉を緩め、体の不調を予防・改善しセルリアリスを行うクラス
<b>「アンティグラビティ」 ハンモックを使用し、反重力の中で体幹を使い、楽しみながら、身体の調整、リラックスなど行います</b>						
アンティグラビティ60/75 Fundamentals1	Fun1	60/75分	★	★★	常温	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。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
アンティグラビティ60 Fundamentals2 (※1)	Fun2	60分	★★	★★★	常温	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。身体を中心とするコアの部分を多く使用し、様々なポーズにチャレンジします。 <b>※Fundamentals1を5回以上受講された方が目安となります。</b>
アンティグラビティ60 Fundamentals3 (※1)	Fun3	60分	★★★	★★★★	常温	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。Fundamentals3では、コアを多く使用し、2.よりダイナミックなポーズにチャレンジしながら自分の身体と向き合います。 <b>※Fundamentals2を3回以上受講された方が目安となります。</b>
アンティグラビティ60 Fundamentals4 (※1)	Fun4	60分	★★★★	★★★★	常温	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。Fundamentals4では、1.2.3で実施した応用のクラスです。 <b>※Fundamentals2を3回以上受講された方が目安となります。</b>
アンティグラビティ60 Open (※1)	Open	60分	★★★★	★★★★	常温	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。Fundamentals1.2.3で練習したポーズを組み合わせて行います。しっかりと息を吸った方向への60分の応用クラスです。 <b>※Fundamentals3を3回以上受講された方が目安となります。</b>
アンティグラビティ75 Aerial Yoga (※1) ※アドバンスクラス	AY	75分	★★★★	★★★★	常温	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、気づきを体験します。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います。 <b>※Fundamentals1.2.3またはopenを数回受けた事があり、AntiGravity®に慣れた方が目安となります。</b>
アンティグラビティ75 Aerial Yoga 2 (※1) ※アドバンスクラス	AY2	75分	★★★★	★★★★	常温	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、気づきを体験します。レベルアップにはない2のレッスンとなります。 <b>※Fundamentals1.2.3またはopenを数回受けた事があり、AntiGravity®に慣れた方が目安となります。</b>
アンティグラビティ60 AIR barre (※1) ※アドバンスクラス	Ab	75分	★★★★	★★★★	常温	ハンモックを利用し、逆転も行いながら、音楽に合わせてバリエーションを取り入れます。姿勢改善、脚の引き締め、身体に対する認知力の向上、ヒップアップ、ストレス解消が期待できます。バレエの手足の使い方や、表現など、気軽に体験できるのが人気です。女性らしいエレガントさを楽しめるクラスです。 <b>※Fundamentals1.2.3またはopenを数回受けた事があり、AntiGravity®に慣れた方が目安となります。</b>
アンティグラビティ60 Suspension Fitness 初 /Suspension Fitness (※1) ※アドバンスクラス	Sfit/Sfit初	60分	★★★★	★★★★	常温	ハンモックに慣れた向けのアドバンスのクラスです。軽快な音楽に合わせて楽しく有酸素運動を行います。筋力の要素も強く、引き締めたい方やストレス解消したい方、汗をかいた方にオススメの一番運動量の多いクラスです。(初のクラスはSuspensionFitnessの初級者クラスです) <b>※Fundamentals1.2.3またはopenを数回受けた事があり、AntiGravity®に慣れた方が目安となります。</b>
アンティグラビティ60/90 Restorative Yoga	Rest	60分	★	★★	常温	床に近い位置のハンモックを利用し、関節部や心身の力を緩めていき、リラックスしながら骨盤周りの筋肉や自律神経の働きを整えていくクラス。揺れが苦手な方やハンモックの扱いに慣れない方にもお勧めのクラス
<b>「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くクラス</b>						
Gaze60 ～肩甲骨美人～ 天使の羽		45/60分	★	★	常温	肩甲骨の土台となっている胸郭の可動性を広げ、肩甲骨へアプローチをし、肩甲骨の本来の動きを取り戻すクラス
Gaze60 ～美脚～		60/45分	★	★	常温	脚周りのセルロコンディショニングをし脚周りの筋肉を動かしやすい状態にします。自重エクササイズで正しい脚の使い方を再学習し、脚のアライメントを整え美しい、癖の無い脚を目指すクラス
Gaze60 ～背中&骨盤美人～		45分	★	★	常温	体の土台である、骨盤・腰回りを安定させ、正しい関節の動きを習得させ、背骨一本一本の動きをコントロールし、人間本来の正しい姿勢にリセットしていく為のクラス
Gaze60/45 ～美尻～マッシュルームヒップ		60/45分	★	★	常温	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、美しいヒップに。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。
Gaze45/30 ～ひびれ～		30/45分	★	★	常温	日常生活動作で退化した呼吸動作を取り戻し、胸郭部と骨盤のアライメントを整え、使いづらくなったウエスト周りの回旋動作を取り入れながらトレーニングを行い、美しいウエストのひびれへと導くクラス。
Gaze30 ～美脚～ベーシック/アクティブ Gaze～美脚～&ボールコンディショニング		30分	★	★	常温	骨格バランス、腸機能、インナーマッスルの3つの要素にアプローチすることでアンチエイジング・免疫力アップ・ダイエットにも活かすことのできる美脚を目指し心身の美を追求していくクラス
<b>「VOLT 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</b>						
VOLTDURM 45/30		45/30分	★★★	★	中温	光るドラムスティックでビートを刻む爽快感と運動を掛け合わせたエンターテイメント型プログラム。暗闇の中、中温(28-30°)の温度環境の中、下半身のエクササイズとドラムスティックを使った上半身のエクササイズを行うクラス
VOLTJUMP 45/30		45/30分	★★	★★	常温	暗闇の中、トランポリンと音楽を組み合わせながら全身ボタメイクするクラス。
<b>「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</b>						
TOBIPPA(トビッパ)		30分	★★	★★	常温	トランポリンを使用し30分間、跳びつばなしのプログラム。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るプログラム。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。
<b>「MOSSAシリーズ」 その効果、楽しさ、安全性がアメリカで大人気。性別や年齢、経験に関係なく、誰でも楽しめるプログラム</b>						
Group Cetergy 45/30		45/30分	★★★	★★	常温	明るく爽やかな音楽で行う、ヨガとピラティスを融合させたエクササイズ。体幹部の強化やバランス・柔軟性を養いながら、集中力の向上やストレスの緩和が期待できるクラス。
<b>「Surf Fitness シリーズ」 サーフィンの動きで体幹エクササイズを楽しむプログラム</b>						
	時間	強度	体幹	脂肪燃焼	温度	
Surf Exercise 45 ～BASIC～ Surf Exercise 45 ～BASIC2.0/3.0/4.0～	45分	★★★☆☆	★★★☆☆	★★★☆☆	中温	サーフエクササイズの基本動作を行うビギナー向けのクラス。初めての方でも安心して行うことができ、体幹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。体幹のインナーマッスルが動き、アウターマッスルも活動することから、全身の引き締め効果が期待できます。 ※Mixのクラスは、1.0と2.0の曲をMixしたクラスです。
Surf Exercise 45 ～TOTAL BEAUTY～ Surf Exercise 45 ～TOTAL BEAUTY2.0/3.0	45分	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	中温	全身を美しくボディメイキング!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。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。重力に負けない引き締まった理想のボディを創るクラス
Surf Exercise 45 ～Circuit Shape Step2.0/3.0～	45分	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	中温	より効果的に脂肪燃焼できるサーフエクササイズのサーキットプログラム。ステップを取り入れた高強度の有酸素運動と筋肉に負荷をかける有酸素運動を組み合わせることで代謝UP! バランスボードで体幹を鍛えられるので脂肪燃焼効果が高いクラス <b>※こちらのプログラムはサーフエクササイズに慣れた方対象です。初めての方は参加できません。</b>
<b>「新プログラム」 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。</b>						
WORKOUT～hit song～89'	15/30分	★★	★★	★★	常温	明るく爽やかな音楽で行う、ヨガとピラティスを融合させたエクササイズ。体幹部の強化やバランス・柔軟性を養いながら、集中力の向上やストレスの緩和が期待できるクラス。
<b>「MOSSA VIRTUAL Lesson」 暗闇の中で映像エクササイズを楽しむプログラム</b>						
	AntiGravity®	内容				
Group Cetergy 45/30	30/45	明るく爽やかな音楽で行う、ヨガとピラティスを融合させたエクササイズ。体幹部の強化やバランス・柔軟性を養いながら、集中力の向上やストレスの緩和が期待できるクラス。				
Group groove 30/45	30/45	クラブダンス、アーバンダンス、ラテンダンスの3つのダンス・スタイルの要素を取り入れて音楽に合わせて楽しく心肺機能を強化するフィットネスプログラム				
Group Fight 30/45	30/45	ボクシングやキックボクシングといった様々な格闘技の動作から取り入れた動きをダイナミックな音楽に乗せて、シンプルで楽しく、効果的なワークアウトを行うクラス				

※1) ハンモックヨガのアドバンスクラス (中上級者向け) のため、安全上、ご体験者様のご参加は不可とさせていただきます。  
 ※2) スケジュールは変更になる場合がございます。  
 ※AntiGravity®のクラスは、安全担保の為に、クラス中に習ったポーズ以外で自由にハンモックと触れ合うことはお控えいただいております。  
 ※AntiGravity®へご参加される場合、前のクラスにホットクラスをご利用の方は、必ず着替えて汗を拭いてからAntiGravity®のクラスへご参加をお願い致します。