

MEGALOS KAMINAGAYA Time Line For Studio & Aqua

Main schedule table with columns for days of the week (月曜日, 火曜日, 水曜日, 木曜日, 土曜日, 日曜日) and time slots (8:00, 8:30, 9:00, etc.). Includes details for various classes like ZUMBA, LEAN BODY, and KIDS programs.

フリー泳日: 毎月10日・20日・30日 ※10月より運用変更あり※

通常施設利用 19:50まで, アクアプログラム注意事項, フリー泳日とは? ※有料スクール&イベント関係以外のレッスンは全て休講となります。

スタジオプログラム注意事項: スタジオレッスンについて, 全クラス【WEB予約制】となっております。※映像レッスンは除くWEB予約には事前の登録が必要です。

## MEGALOS STUDIO スタジオプログラムの内容のご紹介

クラス名	時間	強度	難度	内容	クラス名	時間	強度	難度	内容
<b>「アクティブ」 全身持久力の向上、脂肪燃焼効果高いプログラム</b>					<b>「映像レッスン」 LesMILLS 全世界で人気のLesMILLS シリーズ</b>				
ZUMBA	30分	★★	★	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズ	BODYPUMP	30分	★★	★	大きな筋肉をつけることなく、身体を引き締めたい方にオススメ
ZUMBA GOLD	30分	★★	★	ラテン系の音楽とダンスを融合させたやさしいダンスフィットネスエクササイズ	BODYBALANCE Flexibility	30分	★	★	新しいヨガクラスです。特に柔軟性に集中したクラス
リトモス	30分	★★	★	ヒップホップ、ラテン、レゲトンなど様々なダンスの要素が入ったダンス系フィットネスプログラム	BODYBALANCE Strength	30分	★★	★	新しいヨガクラスです。特に筋力安定性に集中したクラス
<b>「MOSSA」 その効果、楽しさ、安全性を兼ねそろえた誰でも楽しめるプログラム</b>					BODYCOMBAT	30分	★★	★	格闘技にインスピレーションを得た全身ワークアウトです。覚えにくい複雑な動きもありません
Group Power 30	30分	★★	★	バーベルを使用し音楽に合わせてシンプルな動作で全身をトレーニングするクラス	SH'BAM	30分	★★	★★	パーティーソングにのりシンプルなダンスの動きを行います
Group Fight 30	30分	★★	★	格闘技とボクシングの動きを取り入れ、心肺機能向上やシェイプアップを目的としたクラス	<b>「映像レッスン」 LEAN BODY シリーズ 全国の人気インストラクターの録画レッスン</b>				
Group Blast 30	30分	★★	★	ステップ台をシンプル、かつアスレチックに使用して行う45分のカーディオトレーニングのクラス	LEAN BODYヨガ	30分	★	★	テーマに合わせて、シンプルなヨガプログラムです
Group Centergy 30	30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	LEAN BODYピラティス	15分/30分	★	★	短時間でを行うピラティスクラス。体幹部の安定と身体のバランスを整えます
<b>「ヨガ」 ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます</b>					VOLTCORE	15分	★	★	短時間で、お腹まわりを中心にトレーニングします
やすらぎヨガ	30分	★	★	短時間でヨガに触れ心身を癒します	VOLTBOX	15分	★	★	シャドーボクシングと筋力トレーニングを交互に行い、脂肪燃焼を目指します
シェイプヨガ	30分	★	★★	シェイプアップ効果の高いポーズを短時間で楽しみます	VOLTHIP	15分	★	★	短時間で、お尻周りを中心にトレーニングします
トラディショナルヨガ	30分	★	★	伝統的なアーサナを楽しみます	<b>「映像レッスン」 LIVEレッスン シリーズ リアルタイムにレッスンを実施します</b>				
パワーヨガ	30分	★★	★★	フロースタイルの太陽礼拝やシェイプアップ効果の高いポーズを楽しみます	LIVEレッスン トラディショナルヨガ	30分	★	★	伝統的なアーサナを楽しみます
ヒーリングアロマヨーガ	30分	★	★	アロマの香を楽しみながら、ポーズ、瞑想、呼吸法で心身を整えます	LIVEレッスン グリーンヨーガ	30分	★	★	初心者向けのヨーガクラス
<b>「ピラティス」 体幹部の筋バランスを整えます</b>					LIVEレッスン POP Pilates	30分	★★	★	音楽に合わせてピラティスの動きが振り付けられた、エネルギーで新感覚ワークアウト
ボディデザインピラティス	30分	★★	★	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	LIVEレッスン ダンスエアロ	30分	★★	★	歩く動作から徐々に様々な動きに変化させていくクラス
<b>「VOLTシリーズ」 『暗闇』×『音楽』</b>					LIVEレッスン ハウスダンス	30分	★	★	ハウスダンスのリズムと基本ステップを覚えるクラス
VOLTDROM30	30分	★★	★	暖かいスタジオで、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	LIVEレッスン VOLTBOX	30分	★★	★	シャドーボクシングと筋力トレーニングを交互に行い、脂肪燃焼を目指します
VOLTJUMP30	30分	★★	★	暗闇の中、トランポリンと音楽を楽しみながら有酸素運動と無酸素運動で全身のボディメイクを行うクラス。	LIVEレッスン VOLTCORE	30分	★★	★	短時間で、体幹部集中的にトレーニング
<b>「ダンス」 音楽に合わせて様々なダンスを楽しみます</b>									
ジャズダンス STAGE	30分	★	★★	スキルアップを目指しながら振付けを楽しみます					
フラダンス	30分	★	★★	フラダンスの踊りを楽しみます					
Show style dance	30分	★★	★★	初中級者の方がダンスの基本操作を繰り返すことにより、理解でき踊ることの楽しさを感じながらShow styleを取り入れることにより、魅せること、更にセクシーな振りにより、しなやかな動きをマスターしていくクラス					
やさしいバレエ	30分	★★	★	シンプルな動きを楽しみます					
<b>「インナーパワー」 身体を動かし自己免疫力や治癒力を高め、内面から心身のバランスを整えます</b>									
太極拳	30分	★★	★★	気と技を取り入れた中国の伝統武術で身体の免疫力を高め、健康増進にも効果的なクラス					
<b>「その他のプログラム」 様々な特徴を生かしたバラエティ豊富なプログラム</b>									
ベルヴィックストレッチ	30分	★	★★	骨盤を取り囲むインナーマッスルや関節を整え、歪みの改善や姿勢強化を目指すクラス					
GRID™30	30分	★	★	筋膜リリースを中心に行い血流の増大、老廃物の除去、筋肉痛の軽減に期待ができるクラス					