## メガロス柏スタジオスケジュール

2024/4 3/11改訂版

【スタジオプログラム強度目安マークについて】

🔰 ・・・初級クラス (初めて参加する方も安心してご参加いただけます)

・・・・中上級クラス (初級クラスへの参加経験がある方で運動強度が上がります) ※マークなしはどなたでもご参加いただけますが、不安な方はキャストまでお声掛けください (有料クラス・映像クラス・ショートプログラム・スラックラインはマーク対象外)

| MEGALOS KASHIWA Time Line For Studio , Gym , Aqua |  |  |                                   |   |  |  |  |  |  |
|---|--|--|-----------------------------------|---|--|--|--|--|--|
|   | 月曜日  |  |                                   | 火曜日   |  |  | 水曜日  |  |  |
| 9:00  | スタジオA  | スタジオB  | マシンジム                             | スタジオA   | スタジオB  | マシンジム  | スタジオA  | スタジオB<br>営業開始 9:00   | マシンジム                                  |
| 9:30<br>9:30                                      | 【有料】<br>REBORNS FIT<br>9:00~10:00<br>岡田美穂      | 営業開始 9:00<br>定員55名<br>トラディショナルヨーガ<br>9:25~10:05<br>和久井里美 |                                   | <b>定員50名</b><br>エンジョイエアロ<br>9:40~10:10                  | 営業開始 9:00<br>【有料】<br>陳式太極拳<br>短期スクール<br>9:00~9:45<br>館房子 | 実施:2・4週  | 定員50名<br>[映像]<br>Group Groove 30<br>9:15~9:45<br>定員36名 | 宮業開始 9:00<br>定員55名<br>太極拳<br>9:30~10:00<br>舘房子                 |  |
| 10:30   | 定員50名<br>ラテンパシオン<br>10:15~10:55<br>KAORU       | <b>定員55名</b> エンジョイエアロ 10:25~10:55                        |                                   | 島根典子<br>定員50名<br>トラディショナルヨーガ<br>10:25~11:05             | バーニングエアロ<br>10:00~10:40<br>普神美穂                          | 4月~新設クラス   | アドバンスエアロ<br>10:00~10:45<br>加藤由美子                       | 【有料】 太極拳   |  |
| 11:00<br>11:30                                    | 定員50名<br>やさしいジャズダンス<br>11:10~11:40<br>五十嵐奈生    | 河合清美<br>定員55名<br>やすらぎヨーガ<br>11:10~11:40<br>河合清美          |                                   | 小林賀章 定員50名 ボディデザインピラティス                                 | 定員55名 Group Power 30 10:55~11:25 廣瀬適汰                    | 70~80代を<br>対象とした<br>イスに座って運動<br>を行うクラス           | 【有料】<br>REBORNS FIT<br>11:00~12:00                     | スクール<br>10:15〜11:30<br>舘房子                                     |  |
| 12:00   | <b>定員50名</b> ジャズダンスSTAGE 11:50~12:20 五十嵐奈生     | 定員55名<br>バーニングステップ<br>11:55~12:35                        | <b>予約不要</b> かんたんストレッチ 11:50~12:05 | 11:20~12:00<br>島根典子<br><b>定員50名</b><br>WORKOUT          | 【有料】<br>REBORNS<br>SENIOR<br>11:40~12:40                 | 予約不要  かんたんストレッチ 11:40~11:55  スラックライン 12:00~12:30 | 加古千明   | 定員55名<br>Group Centergy 30<br>11:45~12:15<br>岡田美穂              |  |
| 12:30   | 【有料】   | 河合清美   | セルフ利用<br>スラックライン<br>12:30~13:00   | -hitsong-<br>12:15~12:45<br>廣瀬適汰                        | 加古千明   | 12.00**12.30                                     | 定員50名<br>エンジョイエアロ<br>12:30~13:00<br>葉山佐知子              | 定員55名<br>Group Fight 30<br>12:30~13:00<br>加古千明                 |  |
| 13:00<br>13:30                                    | ジャズダンス<br>スクール<br>12:30~13:45<br>五十嵐奈生         | <b>定員55名</b><br>ZUMBA                                    |                                   | 【有料】<br>REBORNS FIT<br>13:00~14:00                      | <b>定員40名</b> アドバンスエアロ 13:00~13:45 清水愛子                   | <b>予約不要</b><br>青竹エクサウイス<br>13:30~13:45           | 定員50名<br>パーニングエアロ<br>13:20~14:00                       | 定員55名<br>トラディショナルヨーガ<br>13:15~13:55                            | <b>予約不要</b><br>青竹エクササイズ<br>13:20~13:30 |
| 14:00   | 定員50名<br>【映像】<br>Group Centergy<br>13:55~14:25 | (45分クラス)<br>13:30~14:15<br>吉村麻美香<br>定員32名                |                                   | 廣瀬適汰  定員50名  ヴォーカリズム                                    | 定員40名<br>アドバンスステップ<br>14:00~14:45                        | セルフ利用  | 葉山佐知子  女性専用 定員50名  infinity flow                       | 坂井結美<br><b>定員55名</b><br>ZUMBA                                  | セルフ利用<br>スラックライン<br>14:00~14:30        |
| 14:30<br>15:00                                    | 定員50名<br>ボディデザインピラティス<br>14:40~15:20<br>美宅玲子   | バレエ<br>14:30~15:10<br>高井景介                               | セルフ利用 スラックライン                     | 14:15~14:45<br>木村淳<br><b>定員50名</b><br>トラディショナルヨーガ       | 清水愛子   | スラックライン<br>14:20~14:50                           | 14:15~14:45 廣瀬適汰                                       | (45分クラス)<br>(45分クラス)<br>14:20~15:05<br>住吉真理                    |  |
| 15:30   | 定員50名  | 【有料】   | 15:00~15:30                       | 15:00~15:40<br>- 川谷幸子                                   | 【有料】<br>フラダンス<br>スクール<br>15:00~16:15                     |  | 【有料】<br>REBORNS FIT<br>15:00~16:00<br>亀卦川奈央            | 【有料】<br>キッズ  |  |
| 16:00<br>16:30                                    | 15:35~16:15 美宅玲子                               | キッズバレエ<br>チャイルド<br>- 15:30~16:30                         |                                   |   | 753  |  |  | チアダンス<br>チャイルド<br>15:30~16:30                                  | セルフ利用<br>スラックライン<br>16:00~16:30        |
| 17:00<br>17:30                                    | 【有料】<br>ミライクキッズ<br>16:30~17:30                 | 【有料】<br>キッズパレエ<br>ジュニアA<br>16:30~17:30                   |                                   | 【有料】<br>キッズ<br>ストリートダンス<br>チャイルド<br>16:30~17:30         | 【有料】<br>キッズ空手<br>チャイルド<br>16:30~17:30                    |  | 【有料】<br>ミライクキッズ<br>16:30~17:30                         | 【有料】<br>キッズ<br>チアダンス<br>キッズ<br>16:30~17:30                     |  |
| 18:00   | 【有料】<br>ミライクジュニア<br>17:30~18:30                | 【有料】<br>キッズバレエ<br>ジュニア B<br>17:30~18:30                  | セルフ利用                             | 【有料】<br>キッズ<br>ストリートダンス<br>ジュニア<br>- 17:30~18:30        | 【有料】<br>キッズ空手<br>ジュニア<br>17:30~18:30                     | セルフ利用  | 【有料】<br>ミライクジュニア<br>17:30~18:30                        | 【有料】<br>キッズ<br>チアダンス<br>ジュニア<br>17:30~18:30                    | セルフ利用                                  |
| 18:30<br>19:00                                    | 定員36名  |  | スラックライン<br>18:20~18:50            | 【有料】<br>キッズ<br>ストリートダンス<br>アドパンス                        |  | スラックライン<br>18:30~19:00                           | 定員50名<br>(除衛)GroupFight15<br>19:05~19:20               | 【有料】<br>太極拳·剣  | スラックライン<br>18:30~19:00                 |
| 19:30<br>20:00                                    | アドバンスエアロ<br>19:15~20:00<br>加藤由美子               | 女性専用 定員55名<br>infinity flow<br>19:40~20:10<br>廣瀬適汰       | 定員6名<br>ストレッチボール<br>19:40~19:55   | 18:35~19:35<br>定員50名<br>(映象)GroupFight15<br>19:50~20:05 | 定員55名<br>トラディショナルヨーガ<br>19:30~20:10<br>下玉利昌子             | 定員6名<br>GRID®<br>19:30~19:40                     | 定員50名<br>[映像]<br>Group Fight 30<br>19:30~20:00         | スクール<br>18:45~20:00<br>舘房子<br>平川久恵                             | 定員6名<br>GRID®<br>19:30~19:40           |
| 20:30   | 定員50名<br>エンジョイエアロ<br>20:20~20:50<br>加藤由美子      | 定員55名<br>Group Centergy 30<br>20:25~20:55<br>廣瀬適汰        | 定員6名<br>GRID®<br>20:40~20:50      | 定員32名<br>TOBIPPA<br>20:30~21:00                         | 定員55名<br>パーニングエアロ<br>20:25~21:05                         | 定員6名<br>ストレッチボール                                 | <b>定員32名</b> VOLTJUMP 20:20~20:50 吉田竜─                 | 定員55名 Group Groove 45 20:20~21:05 亀卦川奈央                        | 定員6名<br>ストレッチボール<br>20:30~20:40        |
| 21:00   | 定員50名<br>【映像】                                  | 定員55名<br>Group Power 30                                  | セルフ利用                             | 能合令<br>定員36名<br>WORKOUT<br>hitsong-                     | 葉山佐知子  | 20:45~21:00<br>セルフ利用<br>スラックライン                  | 定員50名<br>[映像]GroupFight15<br>21:05~21:20               | 定員16名<br>VOLTBOX   | セルフ利用                                  |
| 21:30<br>22:00                                    | Group Fight 30<br>21:15~21:45                  | 21:15~21:45<br>廣瀬適汰                                      | スラックライン<br>21:30~22:00            | (ピキナーラス)<br>21:15~21:45<br>水幅主大<br>※対象:入会から1年未満         | Group Fight 45<br>21:20~22:05<br>籠谷怜                     | 21:15~21:45                                      | MEGALOS ONLINE<br>LIVE LESSON<br>21:30~22:30           | 21:25~21:45<br>永留主大<br>定員16名<br>VOLTBOX<br>21:55~22:15<br>永留主大 | スラックライン<br>21:30~22:00                 |
| 22:30<br>23:00                                    |  |  |                                   |   |  |  |  | _  |  |
| 23:30   |  | 【通常利用時間】   |                                   |   | 【通常利用時間】   |  |  | 【通常利用時間】   |  |
| 24:00   | マシンシ   | 【通吊利用時間】<br>ジム・プールは 23:                                  | 20 まで                             | マシンシ  | 【選吊利用時间】<br>『ム・プールは 23:                                  | 20 まで  | マシンシ   | 【選吊利用時間】<br>ブム・プールは 23:  | 20 まで                                  |









| 店舗情報  |               |            |  |  |
|-------|---------------|------------|--|--|
| ■営業時間 | 月曜日~木曜日       | 9:00~23:30 |  |  |
|       | 土曜日           | 9:00~21:00 |  |  |
|       | 日曜日·祝日        | 9:00~20:00 |  |  |
|       | 毎週金曜日、夏期、年末年始 |            |  |  |

|                                     | 木曜日                           |                              |                                   | 土曜日                           |                        |  | 日曜日                             |                        |          |
|-------------------------------------|-------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|------------------------|--|---------------------------------|------------------------|----------|
| スタジオA                               | スタジオB                         | マシンジム                        | スタジオA                             | スタジオB                         | マシンジム                  | スタジオA  | スタジオB                           | マシンジム                  |          |
| ASSAR                               | 営業開始 9:00                     | 49794                        | ASSAR                             | 営業開始 9:00                     | <b>4979</b> A          | AGGNA  | 営業開始 9:00                       | ЧЭЭЭД                  | 9:00     |
|                                     |                               |                              | [ <del></del>                     | ミライクジュニア                      |                        |  |                                 |                        | 1        |
| <b>定員50名</b><br>【映像】                | 【有料】<br>REBORNS FIT           |                              | 【有料】<br>ミライクジュニア                  | 8:15~9:15                     |                        | 【有料】<br>ミライクジュニア   | 全員55名                           |                        | 0.00     |
| Group Fight 30<br>9:20~9:50         | 9:00~10:00<br>岡田美穂            |                              | 8:15~9:15<br>ミライクキッズ              | アドバンスエアロ                      |                        | 8:15~9:15  | トラディショナルヨーガ                     |                        | 9:30     |
|                                     | 岡田夫総                          |                              | 9:15~10:15                        | 9:30~10:15                    |                        | ミライクキッズ<br>9:15~10:15  | 9:30~10:10<br>下玉利昌子             |                        | 10:00    |
| <b>定員50名</b><br>【映像】                | 定員55名                         |                              |                                   | 赤崎由美子                         |                        |  | I. TVIELL                       | -                      | 10.00    |
| Group Power 30<br>10:05~10:35       | フラダンス<br>10:20~10:50          |                              | 定員50名                             | 定員50名                         |                        | ▲ 定員36名  | 定員55名                           |                        | 10:30    |
|                                     | フミコ                           |                              | 6roup Centergry 30<br>10:30~11:00 | エンジョイステップ                     |                        | オリジナル  | ZUMBA<br>(45分クラス)               |                        | 70.00    |
| 定員36名                               | r-uni                         | セルフ利用                        | 廣瀬適汰                              | 10:30~11:10<br>前田ゆきえ          |                        | I7□<br>10:35~11:20   | 10:30~11:15                     |                        | 11:00    |
| アドバンスエアロ                            | 【有料】 フラダンス                    | スラックライン<br>11:00~11:30       | 定員50名                             |                               |                        | 及川健  | 吉村麻美香                           | -                      |          |
| 11:00~11:45<br>江村浩二                 | 短期スクール<br>11:00~11:45         | 11.00.011.30                 | トラディショナルヨーガ                       | 定員55名                         |                        |  | 定員55名                           | セルフ利用                  | 11:30    |
|                                     | ブミコ                           |                              | 11:20~12:00<br>岩本律子               | Group Power 45<br>11:25~12:10 |                        | 定員50名<br>WORKOUT   | Group Blast 45                  | スラックライン<br>11:30~12:00 |          |
| 定員50名<br>ジャズダンスSTAGE                | 定員55名                         | 予約不要                         |                                   | 廣瀬適汰                          |                        | -hitsong-<br>11:45~12:15   | 11:35~12:20<br>西河かおる            | 11.50 12.00            | 12:00    |
| 12:00~12:30                         | ▼ エンジョイエアロ<br>12:05~12:35     | 青竹エクササイズ<br>12:05~12:15      | ₩ 女性専用 定員50名                      | 定員55名                         |                        | 永留圭大   | \$300.00 G                      |                        |          |
| 小見美雪                                | 江村浩二                          | セルフ利用                        | infinity flow                     | Group Fight 45                | セルフ利用                  | 定員55名  | M                               |                        | 12:30    |
|                                     | 定員40名                         | スラックライン<br>12:30~13:00       | 12:25~12:55<br>廣瀬適汰               | 12:25~13:10                   | スラックライン<br>12:30~13:00 | Group Fight 45   | 定員16名<br>VOLTBOX<br>12:45~13:05 |                        |          |
| 【有料】 ジャズダンス                         | アドバンスステップ                     |                              |                                   | 籠谷怜                           |                        | 12:35~13:20<br>亀卦川奈央   | → 12:45~13:05<br>永留圭大           | セルフ利用<br>スラックライン       | 13:00    |
| スクール                                | 12:50~13:35<br>江村浩二           |                              | 定員32名                             | 定員50名                         |                        |  | 定員16名<br>VOLTBOX                | - 13:00~13:30          |          |
| 12:40~13:55<br>小見美雪                 |                               |                              | TOBIPPA<br>13: 25~13: 55          | 入門太極拳<br>13:25~13:55          |                        | 定員50名  | 13:20~13:40<br>永留圭大             |                        | 13:30    |
|                                     |                               |                              | 籠谷怜                               | 山本葉子                          |                        | マットサイエンス 13:35~14:15   | 週替わりレッス<br>1・3・(5) 週            | ン【スタジオB】<br>2・4 週      | 1400     |
|                                     | 定員55名                         |                              | 定員55名                             | 定員50名<br>太極拳                  |                        | 吉田淳子   | ▲ 定員40名                         | 定員55名<br>エンジョイステップ     | 14:00    |
| 定員50名<br>WORKOUT                    | ベリーダンス<br>14:10~14:50         | <b>予約不要</b> かんたんストレッチ        | 14:10~14:40                       | 14:05~14:35<br>山本葉子           |                        |  |                                 | 14:05~14:35<br>渡辺睦美    | 14:30    |
| -hitsong-<br>14 : 25~14 : 55        | アイーシャ                         | 14:25~14:35                  | 高木愛澄                              | 4                             |                        | 【有料】   | アドバンスエアロ<br>14:20~15:05         | ▲ 定員55名                | 74.00    |
| 永留圭大                                | ₩ 定員55名                       | セルフ利用                        |                                   | 定員55名                         | セルフ利用                  | キッズチアダンス   | MASATO                          | バーニングステップ              | 15:00    |
| 定員50名<br>Group Groove 30            | ヴォーカリズム                       | スラックライン                      | F                                 | バーニングエアロ<br>14:55~15:35       | スラックライン                | ジュニア<br>14:30∼15:30  | 定員55名                           | 14:50~15:30            |          |
| 15:10~15:40<br>亀卦川奈央                | 15:05~15:50                   | 15:00~15:30                  | 【有料】<br>ミライクキッズ                   | 高木愛澄                          | 15:00~15:30            |  | バーニングエアロ<br>15:15∼15:45         | 渡辺睦美                   | 15:30    |
| 电却川赤天                               | 小須 亨                          |                              | 15:00~16:00                       | 実施:2·3週                       |                        | 【有料】   | MASATO                          |                        | ļ        |
|                                     |                               |                              |                                   | 【有料】<br>エア□短期                 |                        | ミライクキッズ  |                                 | セルフ利用                  | 16:00    |
|                                     |                               |                              | 【有料】                              | スクール                          |                        | 15:30~16:30  | 【有料】                            | スラックライン<br>16:00~16:30 |          |
|                                     |                               |                              | ミライクキッズ                           | 15:50~16:40<br>高木愛澄           |                        |  | キッズチアダンス<br>育成クラス               |                        | 16:30    |
| 【有料】<br>キッズ                         | 【有料】                          |                              | 16:00~17:00                       |                               |                        | 定員50名  | 16:00~17:00                     |                        |          |
| ストリートダンス<br>チャイルド                   | キッズ空手<br>チャイルド                |                              |                                   |                               |                        | ジャズダンスNEXT<br>16:50~17:20  |                                 |                        | 17:00    |
| 16:30~17:30                         | 16:30~17:30                   | セルフ利用                        | 【有料】                              | 【有料】                          |                        | 太田花子   | 【有料】 キッズチアダンス                   |                        |          |
| 【有料】                                |                               | スラックライン                      | ・ ミライクジュニア<br>17:00~18:00         | キッズ空手<br>チャイルド                |                        |  | マイブルジュニア                        |                        | 17:30    |
| キッズ                                 | 【有料】 キッズ空手                    | 17:30~18:00                  |                                   | 17:00~18:00                   |                        | 【有料】<br>ジャズダンス   | 17:00~18:00                     |                        | 10.00    |
| ストリートダンス<br>ジュニア                    | ジュニア<br>17:30~18:30           |                              |                                   | 【有料】                          |                        | スクール   | [ <b>5</b> #N ]                 |                        | 18:00    |
| 17:30~18:30                         | 17.30 10.30                   |                              |                                   | ジュニア                          |                        | 17:30~18:45<br>太田花子  | 【有料】 キッズチアダンス                   |                        | 18:30    |
|                                     |                               |                              |                                   | 空手スクール<br>18:00~19:00         |                        |  | マーブルトップ<br>18:00~19:00          |                        | 70.00    |
|                                     |                               |                              |                                   | 根本武千代                         |                        |  |                                 |                        | 19:00    |
|                                     | 定員16名                         |                              |                                   | 【有料】<br>ジュニア2・成人              |                        |  |                                 |                        |          |
| 定員50名<br>フリースタイルSTAGE               | 19:15~19:35<br>永留圭大           |                              | 定員50名                             | 空手スクール                        |                        |  |                                 |                        | 19:30    |
| ~ハウスダンス~<br>19:30~20:00             | 定員16名<br>VOLTBOX              |                              | 【映像】<br>Group Groove 30           | 19:00~20:00<br>根本武千代          |                        |  |                                 |                        | <u> </u> |
| 西澤竜一                                | 19:45~20:05<br>永留圭大           |                              | 19:30~20:00                       | 12.1.24.1.14                  |                        | 【通常利用時   | 間】 マシンジム・プール                    | は 19:50 まで             | 20:00    |
| 定員55名<br>フリースタイルSTAGE               | ₩ 定員55名                       |                              |                                   |                               |                        |  | マタジオ予約システムにて事前にご登録              | 泉の上、ご参加ください。           | +        |
| ~ハウスダンス~<br>20:15~20:55             | Group Fight 30                |                              |                                   |                               |                        | (有料レッスン・映像レッスンは除く<br>※スタジオ予約システムのご利用に  | :)<br>:は事前のご登録が必要となります。         |                        | 20:30    |
| 西澤竜一                                | 20:25~20:55<br>亀卦川奈央          | 定員6名<br>GRID®<br>20:45~21:00 |                                   |                               |                        |  | 先の同時刻に終了するレッスンまでとな              | ります。                   |          |
| 定員32名                               | 定員55名                         | 20:45~21:00                  |                                   | 【通常利用時間】                      |                        | <ul><li>・同時予約可能枠数は、ご登録の</li><li>①メガロスゴールド等、複数店舗系</li><li>②フルタイム会員/U39会員/U3</li></ul> | 用可能会員                           | 12枠<br>8枠              | 21:00    |
| TOBIPPA<br>(ピギナークラス)<br>21:10~21:40 | Group Blast 30<br>21:10~21:40 | 定員6名<br>ストレッチボール             | マシン                               | <b>・ジム・プールは 20:5</b> 0        | <b>いま</b> で            | ③①②以外の会員種別   |                                 | 6枠                     | 01.00    |
| 21:10~21:40 近藤夏実                    | 亀掛川奈央                         | 21:20~21:30                  | 1                                 |                               |                        | ・WEB予約締め切りは、レッスン開  |                                 |                        | 21:30    |
| ※対象:入会から1年未満                        |                               |                              | しゅるシ中                             | 容・時間・インス                      | トラクター変軍                | <ul><li>・予約の変更(場所の変更・キャ)</li><li>・スタジオへの入場は、レッスン開始</li></ul>                         | ンセル)は、レッスン開始30分前までで             | C9+                    | 22:00    |
|                                     |                               |                              |                                   |                               |                        |  | 110分削です。                        |                        | 22.00    |
|                                     |                               |                              | 有料スク・                             | ール                            |                        | <ul><li>・急な休講・変更の場合がございま</li></ul>   | <del>ड</del> ,                  |                        | 22:30    |
|                                     |                               |                              |                                   |                               |                        |  | 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              |          |
|                                     |                               |                              |                                   |                               |                        | ・スケジュールは定期的な改正やイ   | ベントにより変更となる場合がございま              | <b>す</b> 。             | 23:00    |
|                                     |                               |                              |                                   |                               |                        |  | できない方の予約方法や、その他ご不               | 明な点が                   |          |
|                                     | TABLE ST. T. T.               |                              | 1                                 |                               |                        | ございましたら キャストまでお尋ねく   | rccv1e                          |                        | 23:30    |
| 78.5.5                              | 【通常利用時間】<br>ジム・プールは 23 :      | 20 =7                        |                                   |                               |                        | 1  |                                 |                        |          |
| マンノン                                | 11 - JUIG 23:                 | 20 6 (                       | I                                 |                               |                        |  |                                 |                        | 24:00    |

## スタジオプログラムのご案内 ※店舗によって導入されていないプログラムもございます。

| <b>7777707</b>          |           |       | _  | 1, 0   | 7/2 ###                    |      | 1++  |  |
|-------------------------|-----------|-------|--|--|----------------------------|------|--|--|
| クラス名 強度 難度              |           |       | 内容   | クラス名 強度 難度 <b>※ダンス» 音楽に合わせて様々なダンスを楽しみます</b>  |                            |      | 内容   |  |
| «アクティブ»全身持久力の向上、脂肪燃焼効果高 |           |       |  |  |                            |      | ++++   |  |
| らくらくエアロ                 | **        |       | シンプルなエアロビクスを楽しみます  | やさしいフリースタイル                                  | **                         |      | 基本のステップを楽しみます  |  |
| エンジョイエアロ                | **        |       | シンプルな動きで脂肪燃焼、カロリー消費を目指します  | フリースタイル NEXT                                 | **                         |      | リズム取りや簡単な振付けを楽しみます   |  |
| バーニングエアロ                | ***       |       | 様々な動きのバリエーションを楽しみます  | フリースタイル STAGE                                | ***                        |      | 上達ポイントなど含め、様々な振付けを楽しみます  |  |
| アドバンスエアロ                | ***       | ***   | 個性あふれる様々な動きをマスターし、振付けを楽しみます  | やさしいジャズダンス                                   | **                         |      | 基本のステップを楽しみます  |  |
| ボディメイクエアロ               | ***       | **    | シンプルなエアロビクスと筋力トレーニングを交互に行い、シェイプアップを目指します   | ジャズダンス NEXT                                  | **                         | *    | 表現や踊るポイントなどを含め振付けを楽しみます  |  |
| カーディオダンス初級              | **        |       | シンプルなダンスムーブメントを楽しみながら脂肪燃焼を目指します  | ジャズダンス STAGE                                 | ***                        |      | スキルアップを目指しながら振付けを楽しみます   |  |
| カーディオダンス中級              | ***       | ***   | 様々なダンスムーブメントを楽しみながら脂肪燃焼を目指します  | ラテンパッソ                                       | **                         | *    | ラテンダンスの代表的な基本ステップ「サルサ・メレンゲ・チャチャ・サンバ」など、基本動作を練習します              |  |
| カーディオラテン初級              | **        | **    | シンプルなラテンムーブメントを楽しみながら脂肪燃焼を目指します  | ラテンパシオン                                      | ***                        | **   | 本格的なラテンの動きやバリエーションを楽しみます                                       |  |
| カーディオラテン中級              | ***       | ***   | ラテンムーブメントの様々なパリエーションを楽しみながら脂肪燃焼を目指します  | やさしいフラダンス                                    | **                         | *    | フラダンスの基本ステップを楽しみながら踊る初級クラス                                     |  |
| カーディオボクシング              | ***       | *     | シンプルなボクシングエクササイズを楽しみます   | フラダンス  | **                         | *    | フラダンスの踊りを楽しみます   |  |
| らくらくステップ                | **        | *     | シンプルなステップを楽みます   | やさしいベリーダンス                                   | **                         | *    | 基本ムーブメントを楽しみながら踊ります  |  |
| エンジョイステップ               | ***       | *     | シンプルなステップから様々なコンビネーションを楽しみます   | ベリーダンス                                       | **                         | *    | ムーブメントと表現力を習得しながら踊りを楽しみます                                      |  |
| バーニングステップ               | ***       | **    | 様々なコンビネーションを楽しみながら脂肪燃焼を目指します   | しなやかバレエストレッチ                                 | *                          | *    | パレエのメソッドを取り入れたストレッチを行います                                       |  |
| アドバンスステップ               | ***       | ***   | 様々なコンビネーションにチャレンジします   | やさしいバレエ                                      | **                         | *    | シンプルな動きを楽しみます  |  |
| ボディメイクステップ              | ***       | *     | 脂肪燃焼と筋力トレーニングを効果的に行います   | バレエ〜バーレッスン〜                                  | **                         | **   | バレエバーを使用してバレエの動き、基礎を楽しむクラス                                     |  |
| ZUMBA®                  | **        | *     | 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   | バレエ  | ***                        | ***  | バレエのテクニックや振付を楽しむクラス  |  |
| リトモス                    | **        | *     | 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  | Dansing                                      | **                         | **   | 歌って踊って演じるミュージカルフィットネスプログラム                                     |  |
| メガダンス                   | **        | *     | ヒップホップ、ラテン、ディスコ、ジャズなどあらゆるジャンルのダンスをミックスしたダンスプログラム   | «コーディネーション» 様々なエー                            | クササイズで体の調                  | 整を行い | ます   |  |
| ラテンエクスプレスコンサルサ          | **        | *     | エアロビクスとサルサを融合し巧緻性・筋バランスにもフォーカスしたラテンダンスエクササイズ   | バランスリセット®                                    | *                          | *    | フィットローラー(ストレッチポール)で背骨の周りをほぐし、筋肉を緩め、体の不調を予防・改善するクラス             |  |
| マサラバンラワークアウト            | **        | **    | <br> インド伝統民族舞踊と華やかなティストが融合したグルーヴ感溢れるダンスプログラムのクラス   | バランスリセット®PLUS                                | *                          | *    | <br> フィットローラー(ストレッチポール)で背骨周りをほぐし、筋肉を緩め、セルフマッサージも含んだクラス         |  |
| BAILA BAILA             | **        | *     | ├──<br> ラテン系の音楽×振付の一体感を誰もが楽しめるスペイン発のダンスプログラム   | ストレッチ  | *                          | *    | ├────────────────────────────────────                          |  |
| Fit Boxing              | ***       | *     | 本格的なボクシングの動きを楽しみながら効率よく脂肪燃焼していくクラス   | ペルヴィックストレッチ                                  | *                          |      | <br> 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                   |  |
| <u></u><br>協栄シェイプボクシング  | ***       |       | 数々のプロボクサーを輩出した協栄ボクシングがプロデュースするボクシングエクササイズ  | 《Gaze》 自分を見つめ、気づき、改善へとアプローチするメガロスオリジナルのプログラム |                            |      |  |  |
| «MOSSA» その効果、楽し         | た、安全性を兼   |       |  | Gaze 〜美尻〜マシュマロヒップ                            | * * *                      |      | 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、美しいヒップに近づけるクラス                 |  |
| Group Power             | **        |       | 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ショートクラス  | Gaze 〜美脚〜グラマラスレッグ                            | *                          |      | 下肢のアライメント調整を実施し、正しい脚の使い方を再学習し、女性らしいメリハリのある脚に近づけるクラス            |  |
| Group Fight             | ***       |       | 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  | «ホットプログラム» 室温30度                             | <br>~38度、温度65 <sup>9</sup> |      |  |  |
| Group Blast             | ***       |       | 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  | ホットストレッチ                                     | *                          |      | 室温38度、湿度65%の環境の中でストレッチングを行い柔軟性向上、デトックス効果を味わいます                 |  |
| Group Groove            | ***       |       | 様々なジャンルのダンスを素晴らしい音楽に合わせて行うフィットネスダンスのクラス  | ホットヨーガ・ベーシック                                 | ***                        |      | ホットスタジオ(高温または中温)でヨーガの様々な系統のポーズをバランス良く楽しむベーシッククラス               |  |
| Group Centergy          | **        |       | This is a state of the stat | ホットヨーガ・アドバンス                                 | **                         |      | ホットスタジオ(高温または中温)でヨーガの様々な系統のポーズをバランス良く楽しむアドバンスクラス               |  |
|                         |           |       | を高め、内面から心身のバランスを整えます   | ホットヨーガ・ウエストシェイプ                              | **                         |      | 腹部のねじりや側屈等ウエスト周りを刺激するポーズでウエストシェイプに効果的なクラス                      |  |
| 気功                      | *         |       | 気功法を取り入れ、心身を整えていくクラス   | ホットヨーガ・リセット・骨盤                               | **                         |      | 骨盤周りの筋肉をほぐす・強化させるポーズで骨盤のゆがみの改善や安定を図るクラス                        |  |
| 入門太極拳                   | *         |       | 太極拳の基本の動きをゆっくり解説を交えながら習得していくクラス  | ホットヨーガ・リセット・肩こり                              | **                         |      | 首・肩・肩甲骨周りをほぐすポーズで肩こり改善に効果的なクラス                                 |  |
| 太極拳                     | **        |       | 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   | ホットヨーガ・リセット・腰痛                               | **                         |      | 股関節周りの筋肉を伸ばすポーズ、腰部や腹部の強化を図るポーズで腰痛改善に効果的なクラス                    |  |
| 健美操                     | **        |       | 呼吸、精神、身体の3つの調和で身体のバランスを整える、静と動を組み合わせた健康体操  | ホットヨーガ・リセット・冷えむくみ                            | **                         |      | 大筋群を伸ばすポーズ、また手足の未端まで動かすポーズで血流改善を図り、冷えやむくみ改善に効果的なクラス            |  |
| 《ヨーガ》ポーズ・瞑想・呼吸          |           |       | 1.3次、付け、3件の3つの時間に3件のパラン人と正たの、時に到ら回り口がこん関係件は  | ホットヨーガ・ビギナー                                  | 1 1                        |      | ホットヨーガが初めての方向けのクラス   |  |
| やすらぎヨーガ                 | メル(心力を正)  |       | 短時間でヨーガに触れ心身を癒します  | ホットヨーガ・パワーベーシック                              | ***                        |      | ホットスタジオ(高温または中温)で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                  |  |
| シェイプヨーガ                 |           |       | 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  | ホットヨーガ・パワーアドバンス                              | ***                        |      | ホットスタジオ(高温または中温)で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                  |  |
| トラディショナルヨーガ             | *         |       | クェイフアック効果の高いが一人を短時間で来しのよう<br>  伝統的なアーサナを楽しみます  | 《infinityプログラム》「美しく・                         |                            |      |  |  |
|                         | *         |       |  | ,  | 1 1                        |      | 19月間じ取利の白栄(元を紗保しなかのチロ吊竿间じキツケバクンプクを打い、お时间じ向い実乳の未をもだり9フロ         |  |
| パワーヨーガ                  | **        |       | 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   | infinity kick【女性専用】                          | ***                        | **   | グラム<br>心地良い音楽に合わせピラティス・ヨガの動きを楽しみ、しなやかで美しいボディラインを目指していくプログラム    |  |
| 美脊柱ヨーガ                  | *         |       | ローラー(ストレッチポール®)を使用し、ヨーガのポーズを行いながら脊柱を調整します  | infinity flow(女性専用)                          | **                         |      | 一心地及い音楽に合わせてファイス・ヨルの動きを楽しみ、しなやかで美しいパテイフィンを目指してバスログブム           |  |
| 美骨盤3-ガ                  | *         |       | フレックスクッション®を使用し、ヨーガのポーズを行いながら骨盤を整え姿勢改善へと導きます   | 《TOBIPPA》メガロスオリジナル                           | 1 1                        |      | アッフテン小や心地のいいり人ムの首に、トフン小リンエでのンフノルな動きを組み合わせに貼いつはなしのトフン小リフノ       |  |
| 美曲線ヨーガ                  | *         |       | ウェーブストレッチリング®を使用しヨーガのポーズを行いながらほぐす、伸ばす、引き締めるの要素を体感します   | TOBIPPA                                      | ***                        |      | アップテンホトゥル・地のいいリスムの音に、トランホリン上でのシフノルな動きを組み合わせに跳りつはなしのトランホリンノログラム |  |
| ヒーリングアロマヨーガ             | *         |       | アロマの香りを楽しみながら、ポーズ、瞑想、呼吸法で心身を整えます   | «REBORNS(リボーンズ)» 生                           | E涯元気にライフ&                  |      |  |  |
| グリーンヨーガ                 | *         |       | キャストが行う、短時間でヨーガのテイストに触れるクラス  | REBORNS FIT                                  | *                          |      | 生涯元気にライフ&スポーツを楽しむための健康な身体づくりと仲間づくりのスクール ※有料 登録制                |  |
| «ピラティス» 体幹部の筋バ          | フン人を整えます  |       |  | REBORNS Start                                | *                          |      | ダンベルを使ったエクササイズで健康な身体つくりを目指していく15分間のショートプログラム                   |  |
| やさしいピラティス               | *         |       | 基本的な動きを組み合わせ、身体のバランスを整えます  |  | 1 1                        |      | <b>しみながらワークアウトするクラス</b>  |  |
| ボディデザインピラティス            | **        |       | 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  | Group Power                                  | **                         |      | 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ショートクラス                      |  |
| ビューティフローピラティス           | **        |       | ピラティスの多彩な動きを流れるように行い、達成感を味わいます   | Group Fight                                  | ***                        |      | 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                      |  |
| «VOLTプログラム» 暗闇の         | 中、フィットネス。 | と音楽を数 | <b>終しむメガロスオリジナルプログラム</b>   | Group Blast                                  | ***                        | **   | 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                  |  |
| VOLTBOX                 | **        | *     | シンプルで本格的なボクシングコンビネーションでサンドバッグにパンチを打ち込むクラス  | Group Groove                                 | ***                        | *    | 様々なジャンルのダンスを素晴らしい音楽に合わせて行うフィットネスダンスのクラス                        |  |
| VOLTBOX maximum         | ***       | **    | 本格的なボクシングコンビネーションでサンドバッグにパンチを打ち込むクラス   | Group Centergy                               | **                         | *    | 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                    |  |
| VOLTJUMP                | **        | **    | 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   | オンラインLIVEレッスン                                | クラスにより異な                   | なります | オンラインLIVEレッスンを楽しむクラス   |  |
| VOLTDRUM                | ***       | *     | 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   |  |                            |      |  |  |
|                         |           |       |  |  |                            |      |  |  |