MEGALOS

2023年9月～ メガロス小岩

※9/18･23（祝日）スケジュールは別紙をご参照ください。

※映像クラスは、１か月間は同じ内容のものを投影いたします。

ホットプログラムご参加の際は、マットの上に敷くタオルが必須です。（Fitness theater 15分･30分常温クラスは対象外）
スパエリアのご利用の際は、また別途タオルが必要となります。
都度レンタル（フェイスタオル･バスタオルセット）のサービス ※410円（税込）がございますのでそちらもご利用ください。

MEGALOS KOIWA Time Line For Studio & Hot

通常営業開始 9:00

月曜日

Active

- 【映像】Group Centergy 15 9:15-9:30 【定員制17名】
- 【有料スクール登録者制】 REBORNS FIT 10:15-11:15 ～ 生涯元気にライフ&スポーツを楽しむ為の健康な身体つくりと仲間作りのためのスクール ～ （詳細はキャストまでお問い合わせください♪）
- 【WEB予約制30名】 Group Fight 30 11:45-12:15 照井孝実
- 【WEB予約制34名】 TOBIPPA 30 12:40-13:10 若井美里
- 【WEB予約制30名】 エンジョイエアロ 30 13:30-14:00 平野慶真
- 【WEB予約制30名】 トラディショナルヨーガ 30 14:30-15:00 小林賀章
- キッズスクール ミライ 【キッズ】15：30-16：30
- キッズスクール ミライ 【ジュニア】16：30-17：30
- 【定員制17名】 【映像】 Group Blast 30 18:00-18:30
- 【女性限定 WEB予約制17名】 【女性限定】Infinity kick~20 19:00-19:20 1･3週目 吉井愛/2･4週目 林田美南
- 【WEB予約制18名】 VOLTBOXmaximum20 19：45-20：05 松本陸
- 【WEB予約制34名】 TOBIPPA 30 21：15-21：45 小山華奈

HOT:for women

- 【WEB予約制27名】 HOT PILATES 30 10:15-10:45 佐藤嘉美
- 【WEB予約制27名】 HOT PILATES 30 11:00-11:30 佐藤嘉美
- 【WEB予約制27名】 HOT YOGA～冷えむくみ～30 12：30-13：00 浅賀麻実
- 【WEB予約制27名】 HOT YOGA～ウエストシェイプ～30 13：15-13：45 浅賀麻実
- 【定員制20名】 【映像】 常温 Group Centergy 30 14:00-14:30
- 【WEB予約制27名】 【常温】BAILA BAILA30 15:00-15:30 AKI
- 【WEB予約制27名】 【常温】BAILA BAILA30 15:45-16:15 AKI
- 【定員制20名】 【映像】 常温 Group Centergy 30 16:45-17:15
- 【定員制20名】 【映像】Group Centergy 15 17:45-18:00
- 【WEB予約制27名】 HOT PILATES 30 18:25-18:55 美宅玲子
- 【WEB予約制27名】 HOT PILATES 30 19:40-20:10 美宅玲子
- 【定員制15名】 【映像】Group Centergy 15 20:30-20:45
- 【定員制20名】 【映像】 常温 Group Fight 30 21:05-21:35

通常施設利用 22：50まで

火曜日

Active

- 【映像】Group Power 15 9:15-9:30 【定員制17名】
- 【WEB予約制30名】 やすらぎヨーガ 30 10:00-10:30 Ｎａｔｓｕｍｉ
- 【WEB予約制30名】 トラディショナルヨーガ 30 10:45-11:15 Ｎａｔｓｕｍｉ
- 【有料スクール登録者制】 REBORNS FIT 11:30-12:30 ～ 生涯元気にライフ&スポーツを楽しむ為の健康な身体つくりと仲間作りのためのスクール ～ （詳細はキャストまでお問い合わせください♪）
- 【WEB予約制30名】 ヴォーカリズム30 12:45-13:15 小須 亨
- 【WEB予約制30名】 ハーモニズム30 13：30-14：00 小須 亨
- 【WEB予約制30名】 ZUMBA （30分クラス） 14:15-14:45 Ｙｕｒｉｙａｎ
- 【WEB予約制30名】 ZUMBA （30分クラス） 15:00-15:30 Ｙｕｒｉｙａｎ
- キッズチアダンススクール 15：45-16：45
- キッズチアダンススクール 16：45-17：45
- 【WEB予約制34名】 ★【ｽﾀｼﾞｵﾋﾞｷﾞﾅｰｽﾞ】TOBIPPA 15 18：45-19：00 戸嶋新太
- 【WEB予約制34名】 ★TOBIPPA 15 19：15-19：30 戸嶋新太
- 【WEB予約制30名】 Group Power 30 20:00-20:30 長谷川春果
- 【WEB予約制30名】 Group Fight 30 20:50-21:20 長谷川春果

HOT:for women

- 【映像】Group Centergy 15 9:15-9:30 【定員制20名】
- 【定員制20名】 【映像】 常温 Group Groove 30 9:45-10:15
- 【定員制20名】 【映像】常温 Group Fight 15 10:30-10:45
- 【定員制20名】 【映像】Group Centergy 15 11:15-11:30
- 【WEB予約制27名】 HOT PILATES 30 11:45-12:15 Ｎａｔｓｕｍｉ
- 【WEB予約制27名】 HOT YOGA～ウエストシェイプ～30 12:30-13:00 Ｎａｔｓｕｍｉ
- 【WEB予約制27名】 HOT YOGA～骨盤～30 13:15-13:45 やすおかともこ
- 【定員制20名】 【映像】Group Centergy 15 14:15-14:30
- 【定員制20名】 【映像】Group Centergy 15 15:00-15:15
- 【定員制20名】 【映像】常温 Group Fight 15 15:30-15:45
- 【定員制20名】 【映像】 常温 Group Groove 30 16:15-16:45
- 【定員制20名】 【映像】Group Centergy 15 18:15-18:30
- 【定員制20名】 【映像】Group Centergy 15 18:45-19:00
- 【WEB予約制27名】 【ｽﾀｼﾞｵﾋﾞｷﾞﾅｰｽﾞ】 VOLTDRUM 15 19:30-19:45 内村凪佐
- 【WEB予約制27名】 VOLTDRUM 30 20:00-20:30 内村凪佐
- 【WEB予約制27名】 infinity flow 20：50-21：20 内村凪佐
- 【定員制20名】 【映像】Group Centergy 15 22:00-22:15

通常施設利用 22：50まで

水曜日

Active

- 【WEB予約制30名】 ストレッチ30 9：45-10：15 岡部紘
- ベビーミライクスクール 10:30-11:15 （詳細は、別途ホームページなどご覧ください♪）
- 【WEB予約制30名】 Group Groove 30 11:45-12:15 岡部 紘
- 【WEB予約制30名】 ZUMBA （30分クラス） 12:30-13:00 Ｙｕｒｉｙａｎ
- 【WEB予約制30名】 ZUMBA （30分クラス） 13:15-13:45 Ｙｕｒｉｙａｎ
- 【WEB予約制30名】 VOLTDRUM 30 14：00-14：30 若井美里
- 【定員制17名】 【映像】 Group Blast 30 14：45-15:15
- ストリートダンス チャイルド 15：30-16：30
- ストリートダンス キッズ 16：30-17：30
- ストリートダンス ジュニア 17：30-18：30
- 【WEB予約制34名】 VOLTJUMP 30 19:00-19:30 佐藤芽衣
- 【WEB予約制34名】 VOLTJUMP 30 19:45-20:15 若井美里
- 【WEB予約制30名】 Group Fight 30 20:40-21:10 村井一樹
- 【WEB予約制30名】 Group Fight 30 21:30-22:00 村井一樹

HOT:for women

- 【WEB予約制27名】 HOT YOGA～冷えむくみ～30 10:00-10:30 浅賀麻実
- 【WEB予約制27名】 HOT YOGA～ウエストシェイプ～30 10:45-11:15 浅賀麻実
- 【定員制20名】 【映像】Group Centergy 15 11:30-12:00
- 【定員制20名】 【映像】Group Centergy 15 12:15-12:30
- 【WEB予約制27名】 HOT YOGA～骨盤～30 13:00-13:30 齋藤こず恵
- 【WEB予約制27名】 HOT PILATES 30 14:15-14:45 今村裕子
- 【WEB予約制27名】 HOT PILATES 30 15:00-15:30 今村裕子
- 【定員制20名】 常温【映像】Group Centergy 15 15：55-16：10
- 【定員制20名】 【映像】 常温 Group Fight 30 22:00-22:30
- キッズ空手スクール 16：30-17：30
- 【定員制20名】 【映像】Group Centergy 15 18:30-18:45
- 【定員制20名】 【映像】Group Centergy 15 19:05-19:20
- 【WEB予約制27名】 FLOPILATES 30 19:50-20:20 ＳＡＹＡＫＡ
- 【WEB予約制27名】 FLOPILATES 30 20:40-21:10 ＳＡＹＡＫＡ
- 【定員制15名】 【映像】Group Centergy 15 21:30-21:45
- 【定員制20名】 【映像】 常温 Group Fight 30 22:00-22:30

通常施設利用 22：50まで

木曜日

Active

- 【映像】Group Power 15 9:15-9:30 【定員制17名】
- 【WEB予約制30名】 太極拳 30 10:00-10:30 田中和美
- 【WEB予約制30名】 オリジナルヨーガ 30 10:45-11:15 長谷川たかはる
- 【WEB予約制30名】 オリジナルヨーガ 30 11:30-12:00 長谷川たかはる
- 【有料事前申込制15名】 有料ヨガ ふだん使いヨーガ 12:15-13:00 長谷川たかはる
- 【WEB予約制34名】 TOBIPPA 30 13:20-13:50 小山華奈
- 【WEB予約制30名】 エンジョイエアロ 30 14:10-14:40 橋本 浩貴
- 【WEB予約制30名】 バーニングエアロ 30 14:55-15:25 橋本 浩貴
- キッズスクール ミライ 【キッズ】15:45-16:45
- キッズスクール ミライ 【ジュニア】16:45-17:45
- 【WEB予約制30名】 Group Groove 30 19:00-19:30 大和美菜
- 【WEB予約制34名】 VOLTJUMP 30 19:55-20:25 大和美菜
- 【WEB予約制34名】 TOBIPPA 30 20:40-21:10 吉井愛
- 【女性限定 WEB予約制17名】 【女性限定】Infinity kick~20 21：50-22：10 吉井愛

HOT:for women

- 【WEB予約制27名】 HOT PILATES 30 10:00-10:30 滝川奈那
- 【WEB予約制27名】 HOT PILATES 30 10:45-11:15 滝川奈那
- 【定員制20名】 常温【映像】Group Centergy 15 11:30-11:45
- 【WEB予約制27名】 【常温】BAILA BAILA30 12：00-12：30 AKI
- 【WEB予約制27名】 【常温】BAILA BAILA30 12：45-13：15 AKI
- 【定員制20名】 中温【映像】Group Centergy 15 13:30-13:45
- 【WEB予約制27名】 HOT YOGA～ウエストシェイプ～30 14:30-15:00 手塚沙也花
- 【WEB予約制27名】 HOT YOGA～冷えむくみ～ 30 15:15-15:45 手塚沙也花
- 【定員制20名】 【映像】 常温 Group Groove 30 16:15-16:45
- 【定員制20名】 【映像】 常温 Group Centergy 30 17:15-17:45
- 【定員制20名】 【映像】 常温 Group Fight 30 18:15-18:45
- 【定員制20名】 【映像】Group Centergy 15 19:15-19:30
- 【定員制15名】 【映像】Group Centergy 15 20:05-20:20
- 【WEB予約制27名】 HOT YOGA～ウエストシェイプ～30 20:45-21:15 中波 美穂
- 【WEB予約制27名】 HOT YOGA～冷えむくみ～ 30 21:30-22:00 中波 美穂

通常施設利用 22：50まで

土曜日

Active

- キッズスクール ミライ 【ジュニア】8:30-9:30 【キッズ】9:30-10:30 【ベビー】10:30-11:15
- 【WEB予約制30名】 Group Groove 30 11:45-12:15 岡部 紘
- 【WEB予約制34名】 TOBIPPA30 12:35-13:05 佐藤 芽衣
- 【WEB予約制34名】 VOLTJUMP30 13:25-13:55 佐藤 芽衣
- 【有料事前申込制16名】 有料ヨガ 心とカラダをつなげるハタヨーガ 14：15-15：00 Natsumi
- キッズスクール ミライ 【キッズ】 15：30-16：30
- キッズスクール ミライ 【ジュニア】 16：30-17：30
- 【WEB予約制30名】 エンジョイエアロ 30 17:45-18:15 MASATO
- 【WEB予約制30名】 バーニングエアロ 30 18:30-19:00 MASATO
- 【女性限定 WEB予約制17名】 ★【女性限定】Infinity kick~20 19:30-19:50 若井 美里

HOT:for women

- 【定員制20名】 【映像】Group Centergy 15 10:00-10:15
- 【定員制20名】 【映像】 常温 Group Centergy 30 10:45-11:15
- 【WEB予約制27名】 infinity flow 12:00-12:30 松原夕香里
- 【WEB予約制27名】 HOT YOGA～冷えむくみ～30 13：00-13：30 Ｎａｔｓｕｍｉ
- 【WEB予約制27名】 HOT YOGA～ウエストシェイプ～30 14:00-14:30 西内やよい
- 【WEB予約制27名】 HOT YOGA～骨盤～ 30 14:45-15:15 西内やよい
- 【WEB予約制27名】 【中温】POPPILATES 30 15:30-16:00 ＳＡＹＡＫＡ
- 【WEB予約制27名】 POPPILATES 30 16:15-16:45 ＳＡＹＡＫＡ
- 【WEB予約制27名】 HOT PILATES 30 17:00-17:30 滝川奈那
- 【WEB予約制27名】 HOT PILATES 30 17:45-18:15 滝川奈那

通常施設利用 20：50まで

日曜日

Active

- キッズスクール ミライ 【ジュニア】8:00-9:00 【キッズ】9:00-10:00 【キッズ】10:00-11:00
- 【WEB予約制18名】 VOLTBOXmaximum20 11:30-11:50 村井一樹
- 【WEB予約制18名】 VOLTBOXmaximum20 12:05-12:25 村井一樹
- 【女性限定 WEB予約制17名】 【女性限定】infinity kick~20 12:40-13:00 村井一樹
- 【WEB予約制30名】 Group Fight 30 13:30-14:00 照井孝実
- 【WEB予約制34名】 TOBIPPA 30 14:30-15:00 齋藤隆生
- 【女性限定 WEB予約制17名】 【女性限定】infinity kick~20 15:30-15:50 齋藤隆生
- 【定員制17名】 【映像】Group Blast 15 16:15-16:30
- 【WEB予約制30名】 ZUMBA(30分クラス) 17:00-17:30 ＮＯＡ
- 【WEB予約制30名】 ZUMBA(30分クラス) 17:45-18:15 ＮＯＡ

HOT:for women

- 【WEB予約制27名】 HOT YOGA～冷えむくみ～ 30 9:45-10:15 綱島美智子
- 【WEB予約制27名】 HOT YOGA ～ウエストシェイプ～30 10:30-11:00 綱島美智子
- 【定員制20名】 【映像】Group Centergy 15 11:30-11:45
- 【WEB予約制27名】 VOLTDRUM 30 12:30-13:00 小山華奈
- 【WEB予約制27名】 HOT YOGA ～ベーシック～30 13:30-14:00 松村絵菜
- 【WEB予約制27名】 HOT YOGA ～骨盤～30 14:15-14:45 松村絵菜
- 【定員制20名】 【映像】常温 Group Fight 15 15:15-15:30
- 【定員制20名】 【映像】 常温 Group Centergy 30 15:45-16:15
- 【定員制20名】 【映像】常温 Group Groove 15 16:30-16:45
- 【定員制20名】 【映像】常温 Group Fight 15 17:00-17:15
- 【定員制20名】 【映像】常温 Group Fight 15 17:30-17:45
- 【定員制20名】 【映像】Group Centergy 15 18:30-18:45
- 【定員制20名】 【映像】Group Centergy 15 19:00-19:15

通常施設利用 19：50まで

メガロス小岩店　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				
エンジョイエアロ	30分	★★	★	シンプルな動きで脂肪燃焼、カロリー消費を目指します
バーニングエアロ	30分	★★★	★★	様々な動きのバリエーションを楽しみます
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
BAILA BAILA	30分	★★	★	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
«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				
Group Groove	30分	★★	★	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
Group Power	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をするクラス
Group Fight	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
«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				
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
«ヨーガ» ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます				
オリジナルヨーガ 30	30分	★★/★	★★/★	インストラクターオリジナルのヨーガクラス
やすらぎヨーガ	30分	★	★	短時間でヨーガに触れ心身を癒します
トラディショナルヨーガ	30分	★	★★	伝統的なアーサナを楽しみます
シェイプヨーガ	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
«ピラティス» 体幹部の筋バランスを整えます				
POP PILATES	30分	★★	★	アメリカ　LA発！世界で最も人気のあるプログラムの１つ、ノンストップで全身を部位に分けて一箇所ず意識しながら行い、 爽快感と達成感を味わえるようにトータルボディワークアウトとしてプログラムされています。
«VR（バーチャルレッスン）» スクリーンに映された映像を楽しみながらワークアウトするクラス				
Group Fight 15/30	15/30	★★	★	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
Group Power 15/30	15/30	★★	★★	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をするクラス
Group Blast 15/30	15/30	★★	★★	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カーディオトレーニングのクラス
Group Centergy 15/30	15/30	★★	★★	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
Group Groove 15/30	15/30	★★	★★	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

クラス名	時間	強度	難度	内容
«その他プログラム» 様々な特徴を生かしたバラエティ豊富なプログラム				
VOLTBOX	30分	★★	★	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
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。
TOBIPPA	30分	★★	★★	トランポリンを使用し30分間、飛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
infinity kick	30分	★★	★	HIIT　×　KICKBOXING　/　サンドバッグを使用し、パンチやキックを打ち込むクラス
ヴォーカリズム	30分	★	★	音楽に合わせて発生に必要な筋肉のストレッチやエクササイズを行い、正しい発声法を身に着けるクラス
ハーモニズム	30分	★	★	「リズム」を全身で感じながらゴスペルやポピュラーな曲を歌うことで正しい発語（発音）を身につけるクラス
«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				
FLO PILATES	30分	★★	★★	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。
HOT PILATES	30分	★★	★★	ホット環境で行う５ムーブメント１フローの新感覚ピラティス
HOT YOGA 30～冷えむくみ～	30分	★★	★★	大筋群を伸ばすポーズ、また手足の末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
HOT YOGA 30～ウエストシェイプ～	30分	★★	★★	腹部の捻じりや側屈など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
HOT YOGA 30～骨盤～	30分	★★	★★	骨盤周りの筋肉をほぐす、強化させるポーズで骨盤の歪みの改善や安定化を図るクラス
VOLTDRUM	30分	★★★	★	光るドラムスティックを使い、下半身と上半身のエクササイズ行うクラス。音楽に合わせて行うことで効率よく発汗、脂肪燃焼の効果が期待できます。
infinity flow～	30分	★★	★	ピラティスの動きを音楽に合わせて、ココロ＆カラダを整え、女性らしいボディラインを目指すプログラム

ホットプログラムは、汗を沢山かくため、ご参加の際はマットの上に敷くタオルが必須です。
（Fitness theater 15分･30分常温クラスは対象外）
スパエリアのご利用の際は、また別途タオルが必要となります。
都度レンタル（フェイスタオル･バスタオルセット）のサービス　※410円（税込）が
ございますのでそちらもご利用ください。

【ご利用のお願い】

全レッスンWEB予約制です。スタジオ予約システムにて事前にご登録の上、ご参加ください。
※一部有料レッスン･映像レッスンは除く
･レッスン予約公開期間は、21日先の同時刻に終了するレッスンまでとなります。
･同時予約可能枠数は、ご登録の会員種別によって異なります。
※スタジオ予約システムのご利用には事前のご登録が必要となります。
プラチナ会員/　メガロスゴールド会員/　24メガロスゴールド会員　　：12枠
24レギュラー会員　/24アンダー30会員　/24パパママ会員　/レギュラー会員　/アンダー30会員　/パパママ会　　：8枠
デイタイム会員･ライト会員　　：6枠
･WEB予約締め切りは、レッスン開始5分前までです。
･予約の変更（場所の変更･キャンセル）は、レッスン開始30分前までです。
･スタジオへの入場は、レッスン開始10分前からです。
･スタジオへの入場順は、ございません。開始時刻までにご入場ください。
･レッスンの途中入退場はお断りさせていただいております。
･急な休講･変更の場合がございます。その際は、レッスンにご予約されている皆様へ、スタジオ予約システムにご登録いただいているアドレスへメールにてお知らせいたします。
･スタジオ予約システムのご利用ができない方の予約方法や、その他ご不明な点がございましたらキャストまでお尋ねください。
･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。会員ページの各種スケジュールにてご確認ください。
･新型コロナウィルス感染予防の為、全クラス、マスク（ネックゲイター等を含む）着用でご利用ください。