



# 2024年4月～メガロス小岩 (確定版)

3.12(火)

※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。

※4/29 (月) 祝日プログラムは別途ご案内いたします。※変更がある場合は、スケジュールを更新いたします。

## MEGALOS KOIWA Time Line For Studio & Hot

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	土曜日	日曜日
Active	HOT:for women	Active	HOT:for women	Active	HOT:for women
通常営業開始 9:00					
9:00-9:15 【映像】Group Power 15 9:15-9:30 【定員制17名】	9:15-9:30 【映像】Group Power 15 9:15-9:30 【定員制17名】	9:15-9:30 【映像】Group Centery 15 9:15-9:30 【定員制20名】	9:15-9:30 【映像】Group Centery 15 9:15-9:30 【定員制20名】	9:15-9:30 【映像】Group Centery 15 9:15-9:30 【定員制20名】	9:15-9:30 【映像】Group Centery 15 9:15-9:30 【定員制20名】
10:00-10:15 【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づくりと 仲間作りのためのスクール～	10:15-10:45 HOT PILATES 30 佐藤 嘉美	10:15-10:15 【WEB予約制30名】 Natsumi	10:15-10:15 【映像】 Group Centery 30 9:45-10:15	10:15-10:30 太極拳45 9:45-10:30 田中 和美	10:00-10:15 【定員制20名】 【映像】Group Centery 15 10:00-10:15
11:00-11:15 HOT PILATES 30 佐藤 嘉美	11:00-11:30 HOT PILATES 30 佐藤 嘉美	10:30-11:00 【WEB予約制30名】 トラディショナルヨーガ 30 10:30-11:00 Natsumi	10:30-11:15 【映像】Group Centery 15 10:30-10:45	10:45-11:15 【WEB予約制27名】 HOT YOGA～冷えむきみ～30 10:00-10:30 浅賀 麻実	10:30-11:00 【定員制20名】 キッズスクール ミライク 【ジュニア】8:30-9:00 【キッズ】9:00-10:00 【キッズ】10:00-11:00
11:30-11:45 【WEB予約制30名】 WORKOUT-hitsong- 11:45-12:15 村井 一樹	11:15-12:15 REBORNS FIT ～ 生涯元気にライフ＆スポーツを 楽しむ為の健康な身体づくりと 仲間作りのためのスクール～	11:15-12:15 【WEB予約制27名】 ★HOT YOGA～冷えむきみ～30 12:00-12:30 浅賀 麻実	11:30-12:15 【WEB予約制27名】 HOT YOGA～ウェストシェイプ～30 12:15-12:45 Natsumi	11:30-12:00 【定員制20名】 【映像】Group Centery 15 11:45-12:00	11:30-11:45 【定員制20名】 【映像】Group Centery 30 10:45-11:15
12:00-12:15 【WEB予約制30名】 ★Group Fight30 12:40-13:10 栗田 百香	12:00-12:30 【WEB予約制27名】 ★HOT YOGA～ウェストシェイプ～30 12:45-13:15 浅賀 麻実	12:30-13:00 【WEB予約制30名】 ウォーカリズム30 12:30-13:00 小須 亨	12:30-13:00 【WEB予約制30名】 ZUMBA (30分クラス) 12:30-13:00 Yuriyan	12:15-12:45 【WEB予約制27名】 HOT YOGA～骨盤～30 12:30-13:00 齋藤 こそ恵	12:00-12:15 【定員制20名】 ★Group Centery 30 11:45-12:15
13:00-13:15 【WEB予約制30名】 エンジョイエアロ 45 13:30-14:15 平野 慶真	13:15-13:45 【WEB予約制30名】 ZUMBA (30分クラス) 14:00-14:30 Yuriyan	13:15-13:45 【WEB予約制27名】 ZUMBA (30分クラス) 14:45-15:15 Yuriyan	13:15-13:45 【WEB予約制30名】 ZUMBA (30分クラス) 13:15-13:45 Yuriyan	13:15-13:45 【定員制20名】 【映像】Group Centery 30 13:15-13:45	13:00-13:15 【定員制20名】 【映像】Group Centery 30 12:30-13:00
14:00-14:15 【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	14:00-14:30 【WEB予約制30名】 ZUMBA (30分クラス) 14:00-14:30 Yuriyan	14:00-14:30 【定員制20名】 【映像】Group Fight 15 15:00-15:15	14:00-14:30 【WEB予約制30名】 VOLTDUM 30 14:00-14:30 若井 美里	14:00-14:30 【定員制20名】 ★【映像】Group Centery 30 14:00-14:30	14:00-14:15 【定員制20名】 【映像】Group Centery 15 13:30-13:45
15:00-15:15 【WEB予約制27名】 【常温】BAILA BAILA30 15:00-15:30 AKI	15:00-15:30 【WEB予約制30名】 ZUMBA (30分クラス) 14:45-15:15 Yuriyan	15:00-15:30 【定員制20名】 【映像】Group Fight 15 15:30-15:45	14:45-15:15 【定員制17名】 【映像】 Group Blast 30 14:45-15:15	15:00-15:30 【定員制20名】 ★常温【映像】Group Fight 30 15:00-15:30	14:15-14:45 【WEB予約制27名】 HOT YOGA～ウェストシェイプ～30 14:15-14:45 西内やよい
16:00-16:15 キッズスクール ミライク 【キッズ】15:30-16:30	15:45-16:15 【WEB予約制27名】 【常温】BAILA BAILA30 15:45-16:15 AKI	15:30-16:30 キッズスクール 15:30-16:30	15:30-16:30 ストリートダンス チャイルド 15:30-16:30	15:30-16:30 キッズスクール ミライク 【キッズ】15:30-16:30	15:30-16:00 【WEB予約制27名】 ★HOT PILATES 30 15:30-16:00 滝川 奈那
16:30-16:45 キッズスクール ミライク 【ジュニア】16:30-17:30	16:45-17:15 【定員制20名】 【映像】 Group Centery 30 16:45-17:15	16:30-17:30 キッズチアダンススクール 16:30-17:30	16:30-17:30 ストリートダンス キッズ 16:30-17:30	16:30-17:30 キッズスクール ミライク 【ジュニア】16:30-17:30	16:00-16:15 【定員制20名】 【映像】 Group Groove 30 16:15-16:45
17:00-17:15 キッズスクール ミライク 【ジュニア】16:30-17:30	17:15-17:45 【定員制20名】 【映像】Group Centery 15 17:45-18:00	17:30-18:30 ストリートダンス ジュニア 17:30-18:30	17:30-18:30 ストリートダンス ジュニア 17:30-18:30	17:30-17:45 【定員制20名】 【映像】 Group Fight 30 17:15-17:45	16:15-16:45 【定員制20名】 【映像】 Group Groove 30 16:15-16:45
18:00-18:15 【WEB予約制27名】 HOT PILATES 30 18:50-19:20 美宅 玲子	18:15-18:30 【定員制20名】 【映像】Group Centery 15 18:15-18:30	18:45-19:00 【定員制20名】 【映像】Group Centery 15 18:45-19:00	18:45-19:15 ★POPPILATES 30 18:45-19:15 SAYAKA	18:00-18:15 【定員制20名】 【映像】Group Centery 15 18:00-18:15	17:45-18:15 【定員制20名】 【映像】Group Power 15 18:30-18:45
19:00-19:15 【女性限定 WEB予約制17名】 【女性限定】infinity kick～20 19:00-19:20 林田 美南	18:50-19:20 【WEB予約制30名】 ★Group Power 30 19:15-19:45 戸嶋 新太	19:00-19:15 【定員制20名】 【映像】Group Centery 15 19:00-19:15	19:00-19:15 【WEB予約制27名】 ★【常温】infinity flow30 19:00-19:30 栗田 百香	18:30-18:45 【WEB予約制30名】 ★Group Power 30 18:50-19:20 戸嶋 新太	18:00-18:15 【定員制20名】 【映像】Group Centery 15 18:00-18:15
19:30-19:45 【WEB予約制34名】 ★VOLTJUMP30 19:45-20:15 Fuka	19:15-19:45 【WEB予約制27名】 HOT PILATES 30 19:40-20:10 美宅 玲子	19:30-19:45 【WEB予約制27名】 ★【常温】infinity flow30 19:30-19:45 角田 美月	19:30-20:00 【WEB予約制34名】 ★VOLTJUMP 30 19:40-20:10 若井 美里	19:00-19:30 【定員制20名】 【映像】Group Centery 15 19:00-19:15	18:30-18:45 【定員制20名】 【映像】Group Centery 15 18:30-18:45
20:00-20:15 【WEB予約制30名】 ★Group Groove45 20:35-21:20 Fuka	20:00-20:30 【定員制15名】 【映像】Group Centery 15 20:30-20:45	20:00-20:30 【WEB予約制34名】 【スタジオリネージュ】★TOBIPPA 15 20:15-20:30 戸嶋 新太	20:00-20:30 【WEB予約制30名】 ★Group Power 30 20:30-21:00 村井 一樹	19:50-20:20 ★中温【映像】Group Centery 30 19:50-20:20	18:00-18:15 【定員制20名】 【映像】Group Centery 15 18:00-18:15
21:00-21:15 【WEB予約制30名】 ★フリースタイルNEXT ～HIPHOP～30 21:35-22:05 Fuka	21:05-21:35 【定員制20名】 【映像】 Group Fight 30 21:05-21:35	20:45-21:15 【WEB予約制27名】 ★【常温】infinity flow30 20:45-21:15 角田 美月	21:00-21:30 【WEB予約制30名】 ★Group Fight 45 21:20-22:05 村井 一樹	20:15-20:45 【定員制20名】 【映像】Group Centery 15 21:15-21:30	18:00-18:15 【定員制20名】 【映像】Group Centery 15 18:00-18:15
22:00-22:15 【WEB予約制30名】 ★フリースタイルNEXT ～HIPHOP～30 21:35-22:05 Fuka	21:45-22:00 【定員制20名】 【映像】Group Centery 15 21:45-22:00	21:45-22:00 【定員制20名】 【映像】Group Centery 15 21:45-22:00	21:45-22:00 【定員制20名】 【映像】Group Centery 15 21:45-22:00	21:30-22:00 【定員制20名】 【映像】Group Centery 15 21:30-22:00	19:00-19:15 【定員制20名】 【映像】Group Centery 15 19:00-19:15
22:30-22:45 通常施設利用 22:50まで	22:05-22:35 【定員制20名】 【映像】Group Centery 15 22:05-22:35	22:05-22:35 【定員制20名】 【映像】Group Centery 15 22:05-22:35	22:05-22:35 【定員制20名】 【映像】Group Centery 15 22:05-22:35	22:05-22:35 【定員制20名】 【映像】Group Centery 15 22:05-22:35	22:00-22:15 通常施設利用 20:50まで

## メガロス小岩店 スタジオプログラムののご案内

クラス名	時間	強度	難度	内容	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					«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				
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	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
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	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。
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	TOBIPPA	30分	★★	★★	トランポリンを使用し30分間、飛びばなしのプログラム。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合わせたプログラム
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※シューズが必要なクラスとなります。	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
プリースタイルNEXT	30分	★★	★	リズム取りや簡単な振り付けを楽しみます。	WORKOUT-hitsong-	30分	★	★★	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い、ストレス発散、脂肪燃焼、ボディメイク、心身を整えるなどの効果が期待できるプログラムです。
«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					ウォーカリズム				
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	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
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	«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				
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	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。
Group Blast	30分	★★	★★	ステップ台をシンプル、かつアシ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	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
«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					HOT YOGA 30～冷えむくみ～				
太極拳	30分	★★	★★	氣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	HOT YOGA 30～ウエストシェイプ～	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
«ヨーガ» ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます					HOT YOGA 30～骨盤～				
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	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
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	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
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	HOT YOGA 30～ウエストシェイプ～	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
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	VOLTD RUM	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。
«ピラティス» 体幹部の筋バランスを整えます					infinity flow～				
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つ意識しながら行い、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。	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				
«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、かつアシ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					

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ババママ会員 /レギュラー会員 /アンダー30会員 /ババママ会 : 8枠

デイトタイム会員・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。