

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어의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 | ★★ | ★★ | 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。 |
| 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 | 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 |
| «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。 | | | | | |
| «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。