

4/29(祝・月)～5/6(祝・月) GW特別スケジュール  
 メガロスクズはモール STUDIO SCHEDULE ～Women Only～



4月29日(祝・月)		4月30日(火)		5月1日(水)		5月2日(木)		5月3日(祝・金)		5月4日(土)		5月5日(日)		5月6日(祝・月)		
スタジオ	フリースペース	スタジオ	フリースペース	スタジオ	フリースペース	スタジオ	フリースペース	スタジオ	フリースペース	スタジオ	フリースペース	スタジオ	フリースペース	スタジオ	フリースペース	
9:00								9:00	9:00							9:00
9:30								9:30	9:30					9:00-10:00 ミライスクール キッズ 神田理恵・福田七海		9:30
10:00								10:00	10:00							10:00
10:30								10:30	10:30					10:15-11:15 ミライスクール ジュニア 神田理恵・福田七海		10:30
11:00								11:00	11:00							11:00
11:30								11:30	11:30							11:30
12:00								12:00	12:00							12:00
12:30								12:30	12:30							12:30
13:00								13:00	13:00							13:00
13:30								13:30	13:30							13:30
14:00								14:00	14:00							14:00
14:30								14:30	14:30							14:30
15:00								15:00	15:00							15:00
15:30								15:30	15:30							15:30
16:00								16:00	16:00							16:00
16:30								16:30	16:30							16:30
17:00								17:00	17:00							17:00
17:30								17:30	17:30							17:30
18:00								18:00	18:00							18:00
18:30								18:30	18:30							18:30
19:00								19:00	19:00							19:00
19:30								19:30	19:30							19:30
20:00								20:00	20:00							20:00
20:30								20:30	20:30							20:30
21:00								21:00	21:00							21:00
21:30								21:30	21:30							21:30
22:00								22:00	22:00							22:00
23:00								23:00	23:00							23:00

マークはバスタオル マークはシューズが必要なレッスンです。  
 マークは入会後1年未満の方、優先レッスンです。

受付時間: ≪平 日≫11:00～20:00  
 ≪土・日・祝≫10:00～18:00

**【予約方法】**  
 (スタジオプログラム)  
 ①21日後の同時刻に終了するレッスンから順次予約受付となります。  
 ②1度の予約可能枠は会員種別により異なります。  
 ③レッスン予約、キャンセルはWEBのみでの受付となります。  
 ④レッスンの無断キャンセルはお控えいただきようお願い申し上げます。  
 ※3回以上続いた場合、予約制限をさせていただきます。

**〈ショートプログラム〉**  
 実施場所: フリースペース  
 参加受付: レッスン開始5分前よりフリースペースにて先着順  
 定員: 5名  
 その他: 開始5分前から終了5分後はフリースペースはレッスンにて使用させていただきます。

## プログラム詳細

クラス名	内容
<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>	
<b>Group Fight</b>	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>Group Centergy</b>	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
<b>«ヨガ» ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます</b>	
<b>トラディショナルヨガ</b>	伝統的なアーサナを楽しみます
<b>ホットヨガ・ベーシック</b>	ヨガの様々な系統のポーズをバランス良く楽しむホットヨガのベーシッククラス
<b>ホットヨガ・ウェストシェイプ</b>	腹部の振りや側屈等ウエスト引き締め効果的なポーズでウエストシェイプに効果的なクラス
<b>ホットヨガリセット・冷え むくみ</b>	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
<b>«ピラティス» 体幹部の筋バランスを整えます</b>	
<b>infinity flow</b>	ピラティスとヨガの動きをもとに音楽に合わせてしなやかに身体を動かすクラス
<b>ピラティス</b>	ピラティスの基本的な動きを組み合わせ、身体のバランスを整えるクラス
<b>ホットスタイルピラティス</b>	5ムーブメント(種目)1フロー (セット) の新感覚ピラティスのクラス
<b>«アクティブ» 全身持久力向上、脂肪燃焼効果が高いプログラム</b>	
<b>TOBIPPA</b>	トランポリンを使用し30分間、跳びつばなしのプログラム。アップテンポや心地のいいリズムの音に、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。シェイプアップ/心肺機能向上/筋力アップ/パフォーマンス向上が見込めます。
<b>infinity kick</b>	短時間で高い運動効果をもたらす高強度のインターバルトレーニング法 (HIIT) とシンプルで本格的なコンビネーションをサンドバックに打ち込むキックボクシングを組み合わせ女性専用プログラム
<b>WORKOUT～hitsong～</b>	年代別の邦楽ヒットソングに合わせて様々なエクササイズを行うプログラムでストレス発散、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。
<b>«コーディネーション» 様々なエクササイズで身体の調整を行います</b>	
<b>ボールコンディショニング</b>	ストレッチボールを使用し、体幹深部の小さな筋肉を自分の体重を利用して緩ませるクラス
<b>ウェープリング</b>	ウェープリングで筋肉を緩め、姿勢改善・柔軟性の向上・背骨周りの筋肉のハリやコリの改善するクラス
<b>GRID</b>	GRID™で筋膜リリースを行い、血流の増大・関節可動域の拡大・老廃物の除去・筋肉痛の軽減などをするクラス。
<b>コンディショニングボール</b>	コンディショニングボールを使用し、様々な部位の筋肉を緩ませることでセルフボディケアをするクラス
<b>more beautiful ～Refa×Megalos～</b>	Refa を使用し、循環システムを整え、老廃物を流しやすくして排出を促すクラス