

2024.5 メガロスくずはモール STUDIO SCHEDULE

~Women Only~



	月		火		水		木		金		土		日				
	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		
9:30											9:00-10:00 ミライスクール キッズ 榎谷尚之・神田理恵		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		
10:30	[Web予約21名] 10:30-11:15 ホットヨガリセット 冷え・むくみ MAI		[Web予約21名] 10:30-11:15 トラディショナルヨーガ Noriko		[Web予約21名] 10:30-11:15 ホットヨガ ウエストシェイブ MINA				[Web予約 16名] 10:30-11:00 ポールコンディショニング SAKI		10:15-11:15 ミライスクール ジュニア 榎谷尚之・福田七海		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		[5名] 11:30-11:40 ストレッチポール	[Web予約21名] 11:30-12:15 ピラティス Noriko		[Web予約21名] 11:30-12:15 ホットスタイルピラティス MINA		毎月 第三木曜 11:00-12:00 ペーパー体操スクール 神田理恵		[Web予約21名] 11:30-12:15 ホットヨガ ウエストシェイブ 桜木和実				[Web予約8名] 11:45-12:05 Infinity Kick YUSEI	[5名]	[Web予約16名] 12:00-12:30 WORKOUT~hitsong~ TAKESHI		11:00
11:30	[Web予約 16名]					[5名] 12:15-12:25 ウェーブリング										11:30	
12:00	11:40-12:25 Infinity flow RIE								[Web予約21名] 12:40-13:25 ホットヨガリセット 冷え・むくみ 桜木和実				[Web予約 14名] 12:30-13:00 TOBIPPA RIE		[5名] 12:35-12:45 more beautiful ~Befax Megalos~	12:00	
12:30	[Web予約 14名]		[Web予約 16名] 12:45-13:30 Group Centery 45 NAOYUKI		[Web予約 16名] 12:45-13:30 Group Fight 45 NANAMI							[Web予約 16名]				12:30	
13:00	12:50-13:20 TOBIPPA RIE									[5名] 12:30-12:40 コンディショニングポール			[Web予約 16名] 12:55-13:25 Group Fight 30 TAKESHI		13:00		
13:30																13:30	
14:00			[Web予約16名] 14:00-14:30 WORKOUT~hitsong~ NAOYUKI						[Web予約16名] 14:00-14:30 Group Fight 30 NANAMI							14:00	
14:30	14:00-15:00 REBORNS SCHOOL 神田理恵				14:00-15:00 REBORNS SCHOOL 塩野咲希								[Web予約21名] 14:20-15:05 ホットヨガ ウエストシェイブ 桜木和実			14:30	
15:00																15:00	
15:30	15:15-16:00 アフタースクール スポーツがキョラム		15:15-16:15 ミライスクール キッズ 神田理恵		15:15-16:00 アフタースクール スポーツがキョラム		15:15-16:15 ミライスクール キッズ 塩野咲希		15:15-16:00 アフタースクール スポーツがキョラム				[Web予約21名] 15:30-16:15 ホットヨガリセット 冷え・むくみ 桜木和実		15:00-15:45 ホットヨガパーソンク 千田佳子	15:30	
16:00	16:00-17:00 ストリートダンス Kenya				16:00-17:00 ミライスクール キッズ 飯嶋雄		16:15-17:00 アフタースクール スポーツがキョラム		16:00-17:00 ミライスクール キッズ 榎谷尚之							16:00	
16:30			16:15-17:00 アフタースクール スポーツがキョラム													16:30	
17:00	17:00-18:00 ストリートダンス Kenya		17:00-18:00 ミライスクール RUN 榎谷尚之		17:00-18:00 ミライスクール ジュニア 飯嶋雄		17:00-18:00 ミライスクール RUN 塩野咲希		17:00-18:00 ミライスクール ジュニア 榎谷尚之							17:00	
17:30																17:30	
18:00	[Web予約 16名]		[Web予約 14名] 18:25-18:55 TOBIPPA YUI		[Web予約 16名] 18:25-18:55 ポールコンディショニング SAKI				[Web予約 16名] 18:25-18:55 Group Centery 30 NANAMI							18:00	
18:30	18:25-18:55 Infinity flow RIE															18:30	
19:00	[Web予約 16名] 19:15-19:45 Group Fight 30 TAKESHI		[Web予約16名] 19:20-19:50 Group Centery 30 NAOYUKI		[Web予約21名] 19:20-19:50 ホットヨガ ウエストシェイブ 桜木和実				[Web予約16名] 19:15-19:45 Group Fight 30 NANAMI							19:00	
19:30																19:30	
20:00	[Web予約16名] 20:05-20:50 Group Fight 45 TAKESHI		[Web予約 16名] 20:10-20:40 Infinity flow RIE		[Web予約21名] 20:10-20:55 トラディショナルヨーガ 桜木和実				[Web予約 14名] 20:05-20:35 TOBIPPA RICO							20:00	
20:30																20:30	
21:00	[Web予約8名] 21:15-21:35 Infinity Kick ZEN		[Web予約 16名] 21:10-21:45 Group fight 45 TAKESHI		[Web予約 14名] 21:15-21:45 TOBIPPA RICO				[Web予約 16名] 21:00-21:45 Group Centery 45 NAOYUKI							21:00	
21:30																21:30	
22:00																22:00	
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。

【確認事項】
 ○レッスン開始後の途中入退場はご遠慮いただいております。
 ○スタジオ内で携帯電話のメールや通話を含むご利用はご遠慮ください。
 ○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。

【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レッスンの予約・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く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。

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

プログラム詳細

クラス名	内容
«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 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
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
«ヨガ» ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます	
トラディショナルヨガ	伝統的なアーサナを楽しみます
ホットヨガ・ベーシック	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
ホットヨガ・ウエストシェイプ	腹部の振りや側屈等ウエスト引き締めにも効果的なポーズでウエストシェイプにも効果的なクラス
ホットヨガリセット・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も効果的なクラス
«ピラティス» 体幹部の筋バランスを整えます	
infinity flow	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
ピラティス	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
ホットスタイルピラティス	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
«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	
TOBIPPA	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。
infinity kick	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
WORKOUT～hitsong～	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。
«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	
ボールコンディショニング	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
ウェーブリング	ウェーブ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
GRID	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。
コンディショニングボール	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
more beautiful ～Refa×Megalos～	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