2024年4月　メガロスルフレみなとみらい

Surf Fit JAPAN　ANTI GRAVITY　MEGALOS_Reflet

MEGALOS Reflet Minatomirai Time Line For Studio

	月	火	水	木	金	土	日
7:00	営業開始 7：00	営業開始 7：00	営業開始 7：00	営業開始 7：00	営業開始 7：00	営業開始 9：00	営業開始 9：00
7:30	【定員13名】 AntiGravity® Restorative Yoga Class Design 1 7:30～8:30 Kai	【定員12名】 イントリニティ 7:30～8:15 Karin		【定員13名】 AntiGravity® Fundamentals1 7:30～8:30 Sakie	【定員21名】 ポールコンディショニング 7:45～8:25 Karin		
8:00							
8:30							
9:00	【定員13名】 AntiGravity® Fundamentals 奇数日：3/偶数日：2 9:00～10:00 Kai ※日によって異なります	【定員22名】 Gaze～美脚～ 9:15～10:00 Karin	【定員12名】 イントリニティ 9:15～10:00 Sakie	【定員13名】 AntiGravity® OPEN 9:00～10:00 Sakie	【定員22名】 infinity flow 9:15～10:00 Karin	【定員13名】 AntiGravity® Fundamentals2 9:15～10:05 キャスト	【定員18名】 Surf Exercise ～BASIC2.0～ 9:15～10:00 Ami
9:30							
10:00							
10:30	【定員13名】 AntiGravity® AIRbarre 10:20～11:20 Kai ※日によって異なります	【定員22名】 infinity flow 10:30～11:15 Karin	【定員13名】 AntiGravity® Fundamentals1 10:30～11:30 Sakie	【定員18名】 Surf Exercise ～BASIC2.0～ 10:30～11:15 Yukari	【定員13名】 AntiGravity® Fundamentals 奇数日：2/偶数日：3 10:30～11:30 Sakie ※日によって異なります	【定員13名】 AntiGravity® Fundamentals1 10:30～11:30 キャスト	【定員18名】 Surf Exercise ～BASIC2.0～ 10:30～11:15 Ami
11:00							
11:30		【定員22名】 WORKOUT-hitsong- 11:45～12:15 Sakie					【定員22名】 Gaze ～美尻～ 11:45～12:30 Hinata
12:00	【定員21名】 Gaze meets YOU＆OIL ～肩甲骨美人～ 12:00～13:00 Sakie		【定員21名】 Gaze～美胸～ 12:00～12:30 Yukari	【定員19名】 TOBIPPA 12:00～12:30 Sakie	【定員12名】 イントリニティ 12:10～13:10 Sakie	【定員13名】 AntiGravity® Suspension 12:00～13:00 Hana	
12:30		【定員16名】 AntiGravity® Restorative Yoga Class Design 2 12:45～13:45 Sakie					【定員19名】 TOBIPPA 13:00～13:30 Chiemi
13:00			【定員18名】 Surf Exercise ～BASIC2.0～ 13:00～13:45 Yukari	【定員12名】 イントリニティ 13:00～13:45 Yukari			
13:30	【定員18名】 Surf Exercise ～Total Beauty～ 13:30～14:15 Sakie				【定員22名】 WORKOUT-hitsong- 13:40～14:10 Hinata	【定員13名】 AntiGravity® Aerial Yoga 13:30～14:30 Hana/Mayumi ※日によって異なります	
14:00		【定員13名】 AntiGravity® Aerial Yoga 14:15～15:15 Mayumi ※日によって異なります	【定員21名】 ポールコンディショニング 14:15～14:45 Yukari	【定員22名】 Gaze ～美尻～ 14:15～15:15 Yukari			【定員13名】 AntiGravity® Fundamentals1 14:15～15:15 Ami
14:30	【定員16名】 AntiGravity® Restorative Yoga Class Design 2 14:45～15:45 Sakie				【定員13名】 AntiGravity® Fundamentals1 14:35～15:35 Sakie/Misato	【定員16名】 AntiGravity® Restorative Yoga Class Design 2 14:55～15:55 Hana	
15:00			【定員19名】 VOLTJUMP 15:15～15:45 Mayumi				【定員22名】 infinity flow 15:45～16:30 Ami
15:30						【定員21名】 ポールコンディショニング 16:30～17:10 Karin	
16:00							【定員12名】 イントリニティ 17:00～17:45 Chiemi
16:30							
17:00						【定員19名】 VOLTJUMP 17:40～18:10 Mayumi	
17:30	【定員13名】 AntiGravity® Fundamentals1 17:45～18:45 Yuko	【定員21名】 Gaze ～美尻～ 18:00～18:45 Mayumi	【定員18名】NEW Surf Exercise ～Total Beauty6.0～ 18:00～18:45 Mayumi	【定員13名】 AntiGravity® Aerial Yoga 17:30～18:30 Hana ※日によって異なります	【定員12名】 イントリニティ 18:15～19:00 Misato	【定員22名】 infinity flow 18:40～19:25 Mayumi	【定員13名】 AntiGravity® AIRbarre 18:15～19:15 Chiemi ※日によって異なります
18:00							
18:30							
19:00		【定員19名】 VOLTJUMP 19:15～20:00 Mayumi	【定員13名】 AntiGravity® Fundamentals 奇数日：3/偶数日：2 19:15～20:15 Mayumi ※日によって異なります	【定員13名】 AntiGravity® Fundamentals1 19:00～20:00 Hana	【定員19名】 TOBIPPA 19:40～20:10 Misato	【定員18名】NEW Surf Exercise ～Total Beauty6.0～ 20:00～20:45 Mayumi	【定員16名】 AntiGravity® Restorative Yoga Class Design 1 19:40～20:40 Chiemi
19:30	【定員18名】 Surf Exercise ～BASIC3.0～ 19:30～20:15 Yuko						
20:00							
20:30	【定員22名】 infinity flow 20:45～21:30 Yuko	【定員12名】 イントリニティ 20:45～21:30 Mayumi	【定員13名】 AntiGravity® Fundamentals1 20:40～21:40 Mayumi	【定員13名】 AntiGravity® 【隔週】 Fundamentals3 Suspension初 20:30～21:30 Hana ※日によって異なります	【定員16名】 AntiGravity® Restorative Yoga Class Design 1 20:45～21:45 Misato		
21:00							
21:30							
22:00	営業終了 22：00	営業終了 22：00	営業終了 22：00	営業終了 22：00	営業終了 22：00	営業終了 21：00	営業終了 21：00

●AntiGravity® 週替わりレッスン
※Aerial Yoga（AY）※Suspension Fitness（SF）※AIRbarre（AB）※Fundamentals（F）
月曜10:20～【AB】　1日：AB2、8日：AB3、22日：AB
火曜14:00～【AY】　2日：AY1、 9日：AY2、23日：AY3
木曜17:30～【AY】　4日：AY3、11日：AY4、18日：AY1
木曜20:30～【SF･F3】　4日：F3、 11日：SF初、18日：F3、
土曜12:00～【SF】　6日：SF3、 13日：SF1、20日：SF2、27日：SF3
土曜13:00～【AY】　6日：AY1、13日：AY2、20日：AY3、37日：AY4
日曜19：35～【AB】　7日：AB1、14日：AB2、21日：AB3、28日：AB

！・・・参加条件があるクラスです。　👣・・・シューズが必要なクラスです。　YOU&OIL・・・季節によっておこるからだの不調に合わせたアロマオイルを使用しレッスンを行います。

（営業時間）月曜～金曜　7：00～22：00　土曜･日曜･祝日　9：00～21：00
（受付時間）月曜～金曜　11：00～20：00　土曜･日曜･祝日　10：00～18：00
定休日／毎月5日、15日、25日、月末最終日（夏季･年末年始･法廷設備点検定休あり）

21日先の同時刻に終了しているレッスンまでご予約いただけます

✽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
«アンティグラビティ» ハンモックを使用し、反重力の中で体幹を使い、楽しみながら、身体の調整、リラックスなど行います				
アンティグラビティ Fundamentals1	60分	★	★★	ハンモックを利用し、全身を動かしながら、重力から解放される感覚を楽しむクラス。リラックス効果や血行促進、 ホルモンバランスを整える効果が期待でき、体幹トレーニングの要素も楽しみながらエクササイズを行います。
アンティグラビティ Fundamentals2	50分 60分	★★	★★★	ハンモックを利用し、全身を動かしながら、重力から解放される感覚を楽しむクラス。 身体の中心であるコアの部分を多く使用し、様々なポーズにチャレンジします。 **※Fundamentals1を5回以上受けた事がある方が参加できます。**
アンティグラビティ Fundamentals3	50分 60分	★★	★★★	ハンモックを利用し、全身を動かしながら、重力から解放される感覚を楽しむクラス。 Fundamentals3では、コア多く使用し１、２よりもダイナミックなポーズにチャレンジしながら自分の身体と向き合います。 **※Fundamentals2を3回以上受けた事がある方が参加できます。**
アンティグラビティ Fundamentals OPEN	60分	★★★	★★★	ハンモックを利用し、全身を動かしながら、重力から解放される感覚を楽しむクラス。 Fandamentals1.2.3で練習したポーズを組み合わせて行います。しっかりと学んだ方向けの60分の応用クラスです。 **※Fundamentals1.2または3を受けた事のある方が参加できます。**
アンティグラビティ Aerial Yoga (Class Design 1.2.3.4)	50分 60分	★★★	★★★	重力を利用し、身体の伸びや、めぐりの感覚、呼吸の通り方などを体験します。地上では難しいポーズもハンモックのサポートを用いることで、 正しいポジションを見つけヨガの練習にもなります。空中に浮かぶハンモックの中で行う瞑想などにより、非日常的なスペースで自身を見つめたり、 気づきを体感します。不安定な中コアを使いストレッチを行うポーズをじっくりと行うクラスです。 **※Fundamentals1.2.3を受けた事があり、AntiGravity®に慣れてきた方が参加できます。**
アンティグラビティ Suspention Fitness (初.Class Design 1.2.3)	50分 60分	★★★	★★★	ハンモックに慣れてきた方向けのアドバンスのクラスです。 軽快な音楽に合わせて楽しく有酸素運動をしていきます。 筋トレの要素も強く、 引き締めたい方やストレス解消したい方、汗をかきたい方にオススメの一番運動量の多いクラスです。 **※Fundamentals1.2.3を受けた事があり、AntiGravity®に慣れてきた方がご参加できます。** **【初]はSuspention Fitnessを初めて受ける方向けの内容となります。**
アンティグラビティ AIR barre (Class Design 1.2.3.4)	50分 60分	★★★	★★★	ハンモックを利用し、逆転位も行いながら、音楽に合わせバレエのテクニックを取り入れます。 姿勢改善、脚の引き締め、身体に対する認知力の向上、ヒップアップ、ストレス解消が期待できます。 バレエの手足の使い方や表現など、気軽にバレエを体験できるのが人気です。女性らしいエレガントさを楽しめるクラスです。 **※Fundamentals1.2.3を受けた事があり、AntiGravity®に慣れてきた方が参加できます。**
アンティグラビティ Restorative Yoga (Class Design 1.2)	60分	★	★	床に近い位置のハンモックを利用し、関節部や心身の力みを緩めていき、リラックスしながら骨盤周りの筋肉や 自律神経の働きを整えていくクラス。揺れが苦手な方やハンモックの扱いに慣れてない方にもお勧めのクラス ※クラスデザイン１と２では、ポーズの種類が異なりますが、難易度に差はございません。
«サーフエクササイズ» サーフィンの動きで体幹エクササイズを楽しめるプログラム				
Surf Exercise ～BASIC～	45分	★★	★★	サーフエクササイズの基本動作を行うビギナー向けのクラス。初めての方でも安心して行うことができ、 体幹強化をはじめとしたサーフエクササイズの基本効果を実感できます。体幹のインナーマッスルが働き、 アウターマッスルも活動することから、全身の引き締め効果が期待できます。 **※BASIC2.0/3.0/4.0/5.0/7.0･･･曲が変わります。**
Surf Exercise ～Total Beauty～	45分	★★	★★	女性らしい引き締まったシルエットをつくるための引き締めプログラム。 ボードの傾きに抗うことで、年齢と共に衰えてくる抗重力筋を徹底トレーニング。 重力に負けない引き締まった理想のボディを創ります。 **※Total Beauty2.0/3.0/4.0/5.0･･曲が変わります。**
«コーディネーション» 様々なエクササイズで体の調整を行うクラス				
イントリニティ	60分 45分	★	★	傾斜を利用して行う無重力ヨガストレッチ。主に体感を意識し、ボディーラインを整えます。 重力を利用する新感覚エクササイズ
«ピラティス» 体幹部の筋バランスを整えます				
infinity flow	45分	★★	★★	湿度65%温度36度のスタジオ環境の中で実施。ボディラインが気になる女性の為の ピラティスプログラム。最新チャート曲に合わせて楽しみながらしなやかな身体を手にいれましょう♪♪
«Gazeシリーズ»自身の身体、心を見つめ直し、身体をより良い方向へと導くクラス				
Gaze ～美脚～	45分	★	★	重心に目を向け、骨盤のゆがみ姿勢をリセットし、エクササイズで重心を真中へと導くクラス また、リンパマッサージでむくみの解消を促進するクラス
Gaze ～美尻～	45分 60分	★	★	骨盤のゆがみを整え股関節周りの筋肉を活性化。お尻のラインを整え、美しいヒップに 日常生活動作でヒップアップができるようにしていくクラス
Gaze ～肩甲骨美人～	45分	★	★	肩甲骨の土台となっている胸郭の可動性を広げ、肩甲骨へアプローチをし、 肩甲骨の本来の動きを取り戻すクラス
Gaze ～くびれ～	30分 45分	★	★	骨盤帯を整え胸郭運動で深い呼吸動作を習得し、腹部の回旋エクササイズでくびれへとつなげるクラス
Gaze ～美胸～	30分	★	★	デコルテから胸のラインの骨格を整え、美胸を形成するための脂肪・筋肉にアプローチすることで 立体的な美しいバストラインを目指していくクラス。バストのゴールデントライアングルを作りバストラインがきれいに見える体のバランスを整えましょう
Gaze ～美腸～	30分	★	★	骨格バランス、腸機能、インナーマッスルの3つの要素にアプローチすることでアンチエイジング・免疫力アップ・ダイエットにも 活かすことのできる美腸を目指し心身の美を追求していくクラス ※食直後のご参加はお勧めできません
«アクティブプログラム» 全身持久力向上、脂肪燃焼効果が高いプログラム				
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うプログラム。 心肺機能向上/コアの強化/下半身の強化/シェイプアップ/ヒップアップ・下半身引き締め/ストレス発散 などの効果が期待できるプログラム **※シューズ必須クラス　«レンタルシューズ有　サイズ 22.0、23.0、24.0、25.0　1㎝刻みのみ（靴下は各自ご持参ください）»**
VOLTJUMP	30分 45分	★★	★★	クラブのような演出の中で音楽のリズムに合わせながら、トランポリンの上で跳ぶ・走るなどの動きを行い 脂肪燃焼、体力向上、体幹強化を目的としたクラス **※シューズ必須クラス　«レンタルシューズ有　サイズ 22.0、23.0、24.0、25.0　1㎝刻みのみ（靴下は各自ご持参ください）»**
TOBIPPA	30分	★★	★	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30分間跳びっぱなしのプログラム **※シューズ必須クラス　«レンタルシューズ有　サイズ 22.0、23.0、24.0、25.0　1㎝刻みのみ（靴下は各自ご持参ください）»**