



【確定版】2020/10

メガロス本八幡



店舗情報		
■営業時間	月曜日～水曜日・日曜日	24時間営業
	木曜日	24時間営業～23:00
	土曜日	9:00～24時間営業
■休館日	毎週金曜日、夏期、年末年始	

※ 黄色の枠はクラス、時間、担当者など一部変更となっております。

MEGALOS MOTOWAWATA Time Line For Studio, Gym, Pool

時間	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				土曜日				日曜日			
	スタジオA	スタジオB	マシンジム	プール	スタジオA	スタジオB	マシンジム	プール	スタジオA	スタジオB	マシンジム	プール	スタジオA	スタジオB	マシンジム	プール	スタジオA	スタジオB	マシンジム	プール	スタジオA	スタジオB	マシンジム	プール
9:00																	営業開始 9:00	キッズスクール ミライク 8:30～9:20 [ジュニア]		キッズスイミングスクール 8:15-9:15 ジュニア1				9:00
9:30																		キッズスクール ミライク 9:20-9:50 [ジュニア]		キッズスイミングスクール 9:15-10:15 キッズ				9:30
10:00	■定員制・17名 nani Aloha 10:00-10:30 Emi	■定員制・25名 トナシヨナルヨゴ 10:00-10:30 若本律子			■定員制・17名 エンジョイエアロ 10:00-10:30 MASATO	■定員制・25名 ZUMBA 9:50-10:20 住吉真理												キッズスクール ミライク 9:30～10:20 [キッズ]		キッズスイミングスクール 9:15-10:15 キッズ				10:00
10:30																		キッズスクール ミライク 10:15-10:45 [キッズ]		キッズスイミングスクール 10:15-11:15 キッズ				10:30
11:00	■定員制・17名 メガダンス 11:05-11:35 mi	■定員制・25名 エンジョイエアロ 11:15-11:45 桜井志奈			■映像・15名 LesMILLS BODYCOMBAT 11:00-11:30 VR	■定員制・25名 トナシヨナルヨゴ 11:10-11:40 Rimi												キッズスクール ミライク 10:30-11:00 [キッズ]		キッズスイミングスクール 10:15-11:15 キッズ				11:00
11:30																		キッズスクール ミライク 10:30-11:00 [キッズ]		キッズスイミングスクール 10:15-11:15 キッズ				11:30
12:00	■定員制・17名 太極拳 12:05-12:35 Tommy.	■定員制・25名 バーニングステップ 12:10-12:40 桜井志奈			■有料制 スイビスクール 11:30-12:30	■定員制・17名 REBORNS FUN 12:15-12:45 後藤友樹	■定員制・25名 Group Groove 12:10-12:40 菅原希佳											キッズスクール ミライク 10:30-11:00 [キッズ]		キッズスイミングスクール 10:15-11:15 キッズ				12:00
12:30																		キッズスクール ミライク 10:30-11:00 [キッズ]		キッズスイミングスクール 10:15-11:15 キッズ				12:30
13:00	■映像・15名 オンラインプライベート VOLTBOX 13:00-13:30 VR	■定員制・25名 Group Groove 13:15-13:45 生駒大祐			■有料制 スイビスクール 11:30-12:30	■定員制・17名 パーソナルレッスン 13:00-13:30	■定員制・25名 気功 13:10-13:40 河原佳久	■有料制 スイビスクール [中・上級] 13:00-14:00	■定員制・16名 ルエ ～バーレッスン～ 12:25-12:55 アサミ	■定員制・25名 Group Fight 12:35-13:05 羅田奈央								キッズスクール ミライク 10:30-11:00 [キッズ]		キッズスイミングスクール 10:15-11:15 キッズ			13:00	
13:30																		キッズスクール ミライク 10:30-11:00 [キッズ]		キッズスイミングスクール 10:15-11:15 キッズ				13:30
14:00	■定員制・17名 やさしいワイルドスタイル ～ハウスダンス～ 13:55-14:25 万里	■定員制・25名 ZUMBA 14:15-14:45 KATI			■有料制 スイビスクール [中・上級] 13:00-14:00	■定員制・17名 ファンズイム[定員20名] 14:10-14:30	■定員制・25名 ボディデザインピラティス 13:15-13:45 玉城大志	■有料制 スイビスクール [初・中級] 13:00-14:00	■定員制・16名 ルエ ～バーレッスン～ 13:20-13:50 アサミ	■定員制・25名 Group Blast 13:30-14:00 塩倉楓葉								キッズスクール ミライク 10:30-11:00 [キッズ]		キッズスイミングスクール 10:15-11:15 キッズ			14:00	
14:30	■定員制・17名 アリススタイルSTAGE ～ハウスダンス～ 14:45-15:15 万里	■定員制・25名 やすらびヨゴ 15:20-15:50 佐藤礼奈			■有料制 スイビスクール [初級] 15:00-16:00	■定員制・17名 クロール・背泳ぎ・入門* 14:35-14:55	■定員制・25名 ジョブローガ 14:25-14:55 小須亨	■有料制 スイビスクール [初・中級] 13:00-14:00	■定員制・17名 コアデザイン 14:20-14:50 滝川奈那	■定員制・25名 ボディデザインピラティス 14:30-15:00 KAHORI								キッズスクール ミライク 10:30-11:00 [キッズ]		キッズスイミングスクール 10:15-11:15 キッズ			14:30	
15:00																		キッズスクール ミライク 10:30-11:00 [キッズ]		キッズスイミングスクール 10:15-11:15 キッズ				15:00
15:30																		キッズスクール ミライク 10:30-11:00 [キッズ]		キッズスイミングスクール 10:15-11:15 キッズ				15:30
16:00	■映像・15名 LesMILLS CXWORX 16:00-16:30 VR																	キッズスクール ミライク 10:30-11:00 [キッズ]		キッズスイミングスクール 10:15-11:15 キッズ				16:00
16:30																		キッズスクール ミライク 10:30-11:00 [キッズ]		キッズスイミングスクール 10:15-11:15 キッズ				16:30
17:00																		キッズスクール ミライク 10:30-11:00 [キッズ]		キッズスイミングスクール 10:15-11:15 キッズ				17:00
17:30	■映像・15名 LesMILLS BODYCOMBAT 17:30-18:00 VR																	キッズスクール ミライク 10:30-11:00 [キッズ]		キッズスイミングスクール 10:15-11:15 キッズ				17:30
18:00																		キッズスクール ミライク 10:30-11:00 [キッズ]		キッズスイミングスクール 10:15-11:15 キッズ				18:00
18:30	■映像・15名 LesMILLS SHBAM 18:30-19:00 VR																	キッズスクール ミライク 10:30-11:00 [キッズ]		キッズスイミングスクール 10:15-11:15 キッズ				18:30
19:00																		キッズスクール ミライク 10:30-11:00 [キッズ]		キッズスイミングスクール 10:15-11:15 キッズ				19:00
19:30	■映像・15名 LesMILLS BODYBALANCE 19:30-20:00 VR	■定員制・25名 Group Fight 19:15-19:45 後藤友樹																キッズスクール ミライク 10:30-11:00 [キッズ]		キッズスイミングスクール 10:15-11:15 キッズ				19:30
20:00																		キッズスクール ミライク 10:30-11:00 [キッズ]		キッズスイミングスクール 10:15-11:15 キッズ				20:00
20:30	■定員制・17名 トナシヨナルヨゴ 20:30-21:00 佐藤礼奈	■定員制・10名 VOLTBOX 21:05-21:25 倉本希																キッズスクール ミライク 10:30-11:00 [キッズ]		キッズスイミングスクール 10:15-11:15 キッズ				20:30
21:00																		キッズスクール ミライク 10:30-11:00 [キッズ]		キッズスイミングスクール 10:15-11:15 キッズ				21:00
21:30	■映像・15名 LesMILLS CXWORX 21:30-22:00 VR	■定員制・10名 VOLTBOX 21:45-22:05 倉本希																キッズスクール ミライク 10:30-11:00 [キッズ]		キッズスイミングスクール 10:15-11:15 キッズ				21:30
22:00																		キッズスクール ミライク 10:30-11:00 [キッズ]		キッズスイミングスクール 10:15-11:15 キッズ				22:00
22:30																		キッズスクール ミライク 10:30-11:00 [キッズ]		キッズスイミングスクール 10:15-11:15 キッズ				22:30
23:00																		キッズスクール ミライク 10:30-11:00 [キッズ]		キッズスイミングスクール 10:15-11:15 キッズ				23:00

24時間会員様以外の会員の方のマシンジム・プールのご利用は22:50まで、最終退館時間は23:00となります。

マシンジム・プールのご利用時間は22:50まで、施設閉館時間 23:00

24時間会員様以外の方のマシンジム・プールのご利用時間は19:50まで、最終退館時間は20:00となります

24時間会員様以外の方のマシンジム・プールのご利用時間は20:50まで、最終退館時間は21:00となります

■初めの方も安心してご参加できるクラス

- 色分けしているクラスは、初心者～初心者向けクラスです。
- 映像レッスン・WEB予約は不要です。レッスン開始前までにスタジオにお越しください。
- 参加は先着順となります。
- 定員制のクラスについて (■定員制・○名) スタジオ
- 全てのレッスンがWEB予約となります。
- WEB予約番号順・整理番号順にスタジオへお入り頂きます。
- WEB予約対象レッスンはレッスン開始30分前まで残っている定員分の整理番号を「レッスン開始25分前」よりフロントにて配布いたします。
- レッスンご参加にあたり、ご確認下さい。
- スタジオレッスンにご参加される場合は、必ずレッスン時間、内容を十分に理解の上、ご参加下さいませようお願い申し上げます。
- 予約制について (■予約制・○名) プール
- プールの予約制プログラムは、プールサイドにて30分前予約受付となります。
- 有料制について (■有料制) プール
- スイムスクールは入会手続きが必要です。
- パーソナルレッスンはフロントにて空き状況をご確認の上、お申し込みください。
- 画像登録のクラスについて
- マークは、メガロスで画像登録しているレッスンです。

《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
《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				
らくらエアロ	30分	★★	★	シンプルなエアロピクスを楽しみます
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
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
アドバンスアロ	30分	★★★	★★★	個性あふれる様々な動きをマスターし、振付けを楽しみます
オリジナルエアロ	30分	★★★	★★★	インストラクターの持ち味、個性を生かした、中・上級者向けのオリジナルクラス
らくらステップ	30分	★★	★	シンプルなステップを楽めます
エンジョイステップ	30分	★★★	★	シンプルなステップから様々なコンビネーションを楽しみます。
バーニングステップ	30分	★★★	★★	様々なコンビネーションを楽しみながら脂肪燃焼を目指します
アドバンスステップ	30分	★★★	★★★	様々なコンビネーションにチャレンジします
ZUMBA GOLD	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初心者向けのエクササイズ
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
メガダンス	30分	★★	★	ヒップホップ、ラテン、ディスコ、ジャズなどあらゆるジャンルのダンスをミックスしたダンスプログラム
モムチャンフィットネス	30分	★★	★	筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせ「モムチャン＝最高な身体」を作るクラス
Fit Boxing	30分	★★★	★	本格的なボクシングの動きを楽しみながら効率よく脂肪燃焼していくクラス
VOLTBOX Start	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。
VOLTBOX	30分	★★	★★	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短時間集中型クラス。
VOLTBOX maximum	30分	★★★	★★	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激しく打ち込むクラス。
VOLTJUMP	30分	★★	★★	音楽のリズムに合わせてな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。
VOLTDRUM	30分	★★★	★★	暖かいスタジオの中で下半身のエクササイズとドラムスティックを使った上半身のエクササイズのクラス。
VOLTHIP	30分	★★★	★	クラブのような演出の中で、ミニバンドを使用しお尻を追い込み美尻を目指すクラス。
UBOUND	30分	★★	★	トランポリンを活用し、体力向上を目的としたクラス。
LesMILLS GRIT™CARDIO	30分	★★★	★★	心肺機能を向上し、スピードをつけ、カロリーの燃焼を最大限にするハイ インテンシティ・インターバル トレーニング
《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 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するクラス
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
Group Blast	30分	★★★	★★	ステップ台をシンプル、かつアス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 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
Group Centergy	30分	★★	★	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
《ヨーガ》 ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます				
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
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
パワーヨーガ	30分	★★	★★★	フロースタイルの太陽礼拝やシェイプアップ効果の高いポーズを楽しみます
ヒーリングアロマヨーガ	30分	★	★★	アロマの香りを楽しみながら、ポーズ、瞑想、呼吸法で心身を整えます
やすらぎヨーガ	30分	★	★	ヨーガに触れ心身を癒します。
美曲線ヨーガ	30分	★	★★	ウェープリング®️を使用し、ヨーガのポーズを行いながらほくす、伸ばす、引き締める、の要素を体感します
《ピラティス》 体幹部の筋バランスを整えます				
やさしいピラティス	30分	★	★	基本的な動きを組み合わせ、身体のバランスを整えます
ボディデザインピラティス	30分	★★	★★★	多彩な動きを組み合わせ、体幹部の安定と身体のバランスを整えます
《ダンス》 音楽に合わせて様々なダンスを楽しみます				
やさしいフリースタイル～ハウスダンス～	30分	★★	★	基本のステップを楽しみます
フリースタイル NEXT～ハウスダンス～	30分	★★★	★★	リズム取りなどダンスの基礎を習得し、簡単な振付けを楽しみます
フリースタイル STAGE～ハウスダンス～	30分	★★★	★★★	上達ポイントなど含め、様々な振付けを楽しみます
ウォームアップforダンス	30分	★	★	ダンスの動きを取り入れたストレッチのクラス
ジャズダンス NEXT	30分	★★★	★★	表現や踊るポイントなどを含め振付けを楽しみます
ジャズダンス ADVANCE	30分	★★★	★★★	体幹・下肢のエクササイズを取り入れ、スキルアップを目指しながら振付けを楽しみます
フラダンス	30分	★★	★★	フラダンスの踊りを楽しみます
ベリーダンス	30分	★★	★★	ムーブメントと表現力を習得しながら踊りを楽しみます
nani Aloha	30分	★★	★	ハワイに古くから伝わるハワイアンフラと現代のフィットネスを融合した新しいエクササイズのクラス
バレエ	30分	★★★	★★★	テクニックやバレエの振付を楽しむクラス
バレエ～バレレッスン～	30分	★★	★★	バレレッスンでバレエの動きや効果を楽しむクラス
《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います				
コアデザイン	30分	★★	★	ミニボールを使ってコア（体幹部）を引き締めていくクラス
《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				
気功	30分	★	★	気功法を取り入れ、心身を整えていくクラス
太極拳	30分	★★	★★	氣と技を取り入れた中国の伝統武術で身体免疫力を高め、健康増進にも効果的なクラス
《その他のプログラム》 様々な特徴を生かしたバラエティ豊富なプログラム				
ヴォーカリズム	30分	★★	★★	音楽に合わせて発声に必要な筋肉のストレッチやエクササイズをおこない、正しい発声法を身につけるクラス
REBORNS.	30分	★	★	「柔軟性」「コア」「バランス力」UPに効果的なエクササイズで「身体機能活性」を目的とするプログラム
REBORNS FUN	30分	★	★	

※店舗によって導入されていないプログラムもございます。

クラス名	時間	強度	難度	内容
《映像レッスン VR》				
LesMILLS BODYCOMBAT（格闘技）	30分	★★★	★	BODYCOMBAT™は、格闘技にインスピレーションを得た前進ワークアウトです
LesMILLS BODYBALANCE（ヨガ）	30分	★★	★	BODYBALANCE™はどなたでも参加できる新しいヨガクラスです
LesMILLS SH'BAM（ダンス）	30分	★★★	★	SH'BAM™は、楽しいことが大好きな人たちのための、やみつきになるダンス系ワークアウトです
LesMILLS CXWORX（コア）	30分	★★★	★	CXWORX™には、ウエストラインを引き締めながらあらゆるパフォーマンスを向上させます
LesMILLS barre（バレエ）	30分	★★	★	日常から解放されるような経験を得られるクラシックバレエの現代版は、バレエの動作で引き締まった美しい筋肉とコアを作ります
LEABODY 暗闇エクササイズ	10分	★	★	キャストが行う、短時間で暗闇のエクササイズが行えるクラス
LEANBODY グリーンヨーガ	10分	★	★	キャストが行う、短時間でヨーガのテストに触れるクラス

《アクアプログラムのご案内》

クラス名	時間	内容
《ファンシ리즈 ～痛快～》		
アクアダンス	30分	基本的なアクアダンスの動作をいろいろな変化（アレンジ）で組み合わせることで、どなたでも楽しみながら運動できるクラスです。様々なインストラクターの振り付けで振り付けを楽しむ定番クラスです。
アクアアドバンス	30分	長いフレーズの動きにチャレンジしながらダンスを楽しむクラスです。音楽もプログラムの展開法もガッツリは少々早いテンポで進行しますが、達成感と満足度の高いクラスです。
アクアシェイプ	30分	筋トレと定番アクアダンスを交互に繰り返して運動するクラスです。シェイプアップを目的とした効果的な筋トレを好む方には最適なクラスです。
Aqua ZUMBA	30分	スタジオZUMBAの水中版。世界のリズムを楽しみながらダンスステップに水の特性を加え演出した、新しいスタイルのアクアダンスです。
《リキッドシリーズ ～液体～》		
Liquid YOGA	30分	体力に自信のない方からトレーニング愛好家まで、さまざまなレベルの方々の姿勢改善と体幹トレーニングが期待できるクラスです。
Liquid YOGA Latin	30分	リキッドヨーガで姿勢の質を高めるパートと、ラテンのリズムで高心拍トレーニングを交互に繰り返すシェイプアップ効果の高いプログラムです。
《アイチシリーズ ～調整～》		
Ai Chi Basic	20分	立位で一人で行えるメディアンス（経脈）ストレッチ。身体バランスを整え、可動域を広げます。
《ツールシリーズ ～道具～》		
アクティブボール	20分	水中ノルディックボールを利用し、様々な動きや筋肉トレーニングを楽しむクラス。
《泳法系プログラム》		
クロール・背泳ぎ《入門》	20分	水平姿勢で浮くことができる方 ①呼吸動作を中心にクロールの基本動作を練習②キックを中心に背泳ぎの基本動作を練習 ①②を1か月ごとに交互に行います。
平泳ぎ・バタフライ《入門》	20分	水平姿勢で浮くことができる方 ①キックを中心に平泳ぎの基本動作を取得②バタフライの基本動作を取得 ①②を1か月ごとに交互に行います。
クロール・背泳ぎ《応用》	20分	2.5M以上泳げる方 ①クロールのレベルアップ②背泳ぎのレベルアップ ①②を1か月ごとに交互に行います。
平泳ぎ・バタフライ《応用》	20分	2.5M以上泳げる方 ①推進力のあるストロークで伸びのある平泳ぎの取得②伸びのあるバタフライの取得 ①②を1か月ごとに交互に行います。
フンスイム	20分	2.5M以上泳げる方 使い方、立ち方、板キック等からスイムまでレベルアップしていきます。
スイムトレーニング30/45	30分/45分	4泳法・100M以上泳げる方 4種類のレベルアップと体力向上を目指してトレーニングを行うクラスです。
【有料】マスターズサークル	60分	4泳法・100M以上泳げる方 【1,650円/月】泳力向上と大会参加をめざし、仲間と楽しくトレーニングするクラスです。※事前にご登録が必要です。
《コンディショニングプログラム》		
すっきり肩腰膝	20分	週ごとに肩・腰・膝の各部位の機能維持や回復を目的としたトレーニングを行います。
《有料スクール》		
スイムスクール	60分	水慣れから4泳法まで、各コースに分かれ段階的に技術習得を目指すスクール
スイパスクール	60分	水中でコンディショニングを行うスクール
《有料プログラム》		
パーソナルレッスン（泳法・コンディショニング）	30分	すべての方 ご希望の泳法・トレーニングをマンツーマンでレッスン
ハイドロトーン パーソナルレッスン	30分	すべての方 ハイドロトーン(抵抗具)を使った、全身メンテナンストレーニング。
SEICA	60分×4回	すべての方 水中ビデオカメラで撮影した動画を確認しながら進めるパーソナルレッスン。専用アプリを使用し、動画配信も可能。