

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 MOTOYAWATA Time Line For Studio, Gym, Pool

Main schedule table with columns for days (月曜日 to 日曜日) and time slots (9:00 to 23:00). Includes class names like 'キッズスイミング' and 'フィットネス', instructor names, and room numbers. Includes a 24-hour membership notice at the bottom.

24時間会員様以外の会員の方のマシジム・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
■予約制について (予約制) 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分前より予約を受け付けます。
■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。
■映像レッスンについて
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。

《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	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					《映像レッスン VR》				
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	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
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	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
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	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
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	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
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	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
らくらステップ	30分	★★	★	シンプルなステップを楽めます	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
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。	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イストに触れるクラス
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	《アクアプログラムご案内》				
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。					
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					《ファンシ리즈 ～痛快～》				
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	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。		
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	アクアアドバンス	30分	長いレゼス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が「ム」より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。		
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	アクアシェイプ	30分	筋トレと定番な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。		
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	Aqua ZUMBA	30分	スタジオ Z U M B A 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。		
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	《リキッドシリーズ ～液体～》				
《ヨーガ》 ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます					Liquid Y O G A	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。		
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	Liquid Y O G A 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織りなすシェイプアップ効果の高いプログラムです。		
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	《アイチシリーズ ～調整～》				
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	Ai Chi Basic	20分	立位で一人でできるメリディアンズ（経脈）ストレッチ。身体バランスを整え、可動域を広げます。		
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	《ツールシリーズ ～道具～》				
やすらぎヨーガ	30分	★	★	ヨーガに触れ心身を癒します。	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。		
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ぐす、伸ばす、引き締める、の要素を体感します	《泳法系プログラム》				
《ピラティス》 体幹部の筋バランスを整えます					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。	
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	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。	
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	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。	
《ダンス》 音楽に合わせて様々なダンスを楽しみます					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。	
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	フィンスイム	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。	
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	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種目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。	
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	【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。	
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	《コンディショニングプログラム》				
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	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。		
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	《有料スクール》				
フラダンス	30分	★★	★★	フラダンスの踊りを楽しみます	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		
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	スイムスクール	60分	水中でコンディショニングを行うスクール		
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	《有料プログラム》				
バレエ	30分	★★★	★★★	テクニックやバレエの振付を楽しむクラス	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	
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	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。	
《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					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。	
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				
《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				
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				
太極拳	30分	★★	★★	気と技を取り入れた中国の伝統武術で身体を免疫力を高め、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				
《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				
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.				
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				
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。