

STUDIO SCHEDULE 5/1~5/31

※隔週変更のクラス実施内容

※スケジュール・定員は変更になる可能性があります。

奇数週：上記クラス実施

※5/3(金)・5/6(月)は祝日の為、特別スケジュールとなります。

偶数週：下記クラス実施

	月曜日		火曜日		水曜日	
	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ
8:00	<p>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。 ※Surf Exerciseへご参加の際は、ご自身のバスタオルをサーフボードに敷いてご利用いただくことも可能です。</p> <p> マークは慣れてきた方が受けて頂けるレッスンとなります。詳細はプログラム詳細をご覧ください。</p>					
8:30						
9:00						
9:30	■定員 18名 9:30-10:15 ホットヨガ・ベーシック 45 YURINO	■定員 13名 9:30-10:30 AntiGravity@60 Air barre / Fundamentals2 Kazu	■定員 18名 9:45-10:30 ホットヨガ・アドバンス 45 YUMI	■定員 20名 9:30-10:00 WORKOUT-hitsong KANA	■定員 18名 9:30-10:15 Surf Exercise 45 ~Balance~ TOMOMI	■定員 13名 9:45-10:45 AntiGravity@60 Suspension Fitness /Fundamentals3 Chie
10:00		※隔週でレッスンが変更となります。		■定員 14名 10:30-11:15 VOLTBOX 45 KANA		※隔週でレッスンが変更となります。
10:30	■定員 18名 10:45-11:30 ホットヨガ・リセット45 ウエストシェイプ YUMI	■定員 18名 11:00-11:50 ボディデザインピラティス 50 TOMOMI	■定員 18名 11:00-11:45 Gaze 美尻 マッシュマロヒップ AYUMI		■定員 18名 10:45-11:30 ホットヨガ・リセット45 肩こり YUMI	
11:00				■定員 13名 11:45-12:45 AntiGravity@60 Fundamentals1 MISA		
11:30					■定員 18名 12:00-12:45 ホットヨガ・ベーシック 45 YUMI	■定員 18名 11:15-12:00 BODYCOMBAT 45 AZU
12:00	■定員 18名 12:15-13:00 Surf Exercise 45 ~Balance~ TOMOMI	■定員 20名 12:30-13:00 WORKOUT-hitsong KANA	■定員 17名 12:15-13:00 VOLTDRUM 45 AZU			■定員 15名 12:30-13:00 TOBIPPA 30 AZU
12:30						
13:00				■定員 20名 13:15-14:00 Group Groove 45 Nakaji		
13:30	■定員 18名 13:30-14:15 Surf Exercise 45 ~Basic~ KANA					
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00				15:30-16:15 アフタースクール スポーツカリキュラム		15:30-16:15 アフタースクール スポーツカリキュラム
16:30		16:30-17:15 アフタースクール スポーツカリキュラム		16:15-17:15 キッズ体育スクール ミライク 【キッズ】 対象：3歳~小1		16:15-17:15 キッズ体育スクール ミライクダンス 対象：年長~小3
17:00						
17:30	■定員 18名 17:45-18:30 ホットヨガ・リセット45 肩こり MINA	■定員 14名 18:00-18:30 VOLTBOX 30 KANA	■定員 18名 17:45-18:30 Surf Exercise 45 ~Balance~ MISA	■定員 13名 18:00-19:00 AntiGravity@60 Fundamentals3 / Aerial Yoga Ayane / Kazu	■定員 18名 18:15-19:00 Surf Exercise 45 ~Basic~ MAHO	■定員 18名 18:00-18:45 Group Centergy 45 ATSUKI
18:00						
18:30	■定員 18名 18:50-19:35 ホットスタイル ピラティス 45 MINA	■定員 18名 18:55-19:25 BODYCOMBAT30 MISA	■定員 18名 18:50-19:35 Surf Exercise 45 ~Total Beauty~ MISA	※隔週でレッスンが変更となります。		■定員 15名 19:10-19:55 VOLTJUMP 45 ATSUKI
19:00		■定員 18名 19:50-20:35 Group Centergy 45 airi	■定員 18名 20:00-20:45 infinity flow ATSUKI	■定員 13名 19:30-20:30 AntiGravity@60 Suspension Fitness / Fundamentals1 Ayane / Kazu	■定員 18名 19:30-20:15 ホットヨガ・ベーシック 45 MAHO	
19:30	■定員 17名 20:05-20:50 VOLTDRUM 45 AKO		※隔週でレッスンが変更となります。			■定員 15名 20:15-20:45 TOBIPPA 30 SUZUNA
20:00		■定員 20名 21:00-21:45 Group Groove 45 airi	■定員 18名 21:10-21:55 ホットヨガ・リセット45 ウエストシェイプ MINA	■定員 18名 21:00-21:45 BODYCOMBAT 45 MAHO	■定員 17名 20:45-21:30 VOLTDRUM 45 AKO	■定員 14名 21:15-21:45 VOLTBOX30 MAHO
20:30						
21:00	■定員 18名 21:15-22:00 Surf Exercise 45 Balance /TotalBeauty MISA					
21:30						
22:00						
22:30						



※隔週変更のクラス実施内容

奇数週：上記クラス実施

偶数週：下記クラス実施

金曜日		土曜日		日曜日		
ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	
			男性の保護者の方も ご参加いただけます。			8:00
						8:30
■定員 18名 9:30-10:15 ホットヨーガ・ベーシック 45 KAO	■定員 18名 9:45-10:30 Group Centergy 45 Nakaii	■定員 18名 9:00-9:45 ホットヨーガ・アドバンス 45 aiko	8:45-9:30 キッズ体育スクール ベビーミライク	■定員 18名 9:00-9:45 Surf Exercise 45 ~Basic~ MAHO	8:30-9:30 キッズ体育スクール ミライク 【キッズ】	9:00
■定員 18名 10:45-11:30 Surf Exercise 45 ~Total Beauty~ MISA	■定員 13名 11:00-12:00 AntiGravity@60 Fundamentals2 / Aerial Yoga Kazu	■定員 18名 10:15-11:00 ホットヨーガ・ベーシック 45 aiko	■定員 13名 10:00-11:00 AntiGravity@60 Fundamentals2 / Fundamentals3 Chie	■定員 18名 10:15-11:00 ホットヨーガ・リセット45 肩こり MAHO	9:30-10:30 キッズ体育スクール ミライク 【ジュニア】	9:30
■定員 18名 12:15-13:00 Surf Exercise 45 ~Basic~ MAHO	■定員 15名 12:30-13:15 VOLTJUMP 45 MISA	■定員 18名 11:25-12:10 ホットスタイル ピラティス 45 TOMOMI	■定員 15名 11:30-12:15 VOLTJUMP 45 AIMI	■定員 17名 11:30-12:15 VOLTDRUM 45 AZU	■定員 18名 11:00-11:45 Group Centergy 45 ATSUKI	10:00
	■定員 18名 13:45-14:35 ボディデザインピラティス 50 TOMOMI	■定員 18名 12:35-13:20 Surf Exercise 45 Total Beauty / Basic MISA / KANA	■定員 20名 12:40-13:25 フリースタイル 45 AIMI / TOMOMI	■定員 18名 12:45-13:30 Gaze 美脚 / Gaze美尻 AYUMI	■定員 20名 12:05-12:35 WORKOUT-hitsong ATSUKI	10:30
		■定員 18名 14:00-14:45 infinity flow ATSUKI	■定員 15名 14:00-14:30 TOBIPPA 30 MISA / KANA	■定員 18名 14:00-14:45 Surf Exercise 45 Balance / TotalBeauty MISA	■定員 18名 13:00-13:45 BODYCOMBAT 45 AZU	11:00
		■定員 18名 15:15-16:00 Surf Exercise 45 ~Basic~ ATSUKI	■定員 18名 15:00-15:30 BODYCOMBAT30 MISA / KANA	■定員 18名 15:15-16:00 Surf Exercise 45 ~Basic~ KANA	■定員 14名 14:15-14:45 VOLTBOX 30 KANA	11:30
	15:30-16:15 アフタースクール スポーツカリキュラム	■定員 18名 16:30-17:15 ホットヨーガ・アドバンス 45 YURINO	■定員 13名 16:00-17:00 AntiGravity@60 Open / Suspention Fitness Kazu	■定員 18名 16:30-17:15 ホットヨーガ・ベーシック 45 SEKI	■定員 18名 15:10-16:00 パワーヨーガ 50 SEKI	12:00
	16:15-17:15 キッズ体育スクール ミライク 【ジュニア】 対象：年長〜小3	■定員 18名 17:45-18:30 ホットヨーガ・リセット45 骨盤 YURINO	■定員 10名 17:30-18:30 AntiGravity@60 Restorative Yoga Kazu		■定員 18名 16:20-17:00 ポールコンディショニング40 ATSUKI	12:30
常温で実施	■定員 13名 18:00-19:00 AntiGravity@60 Fundamentals1 / Fundamentals2 Ayane				■定員 13名 17:30-18:30 AntiGravity@60 Fundamentals1 MISA	13:00
■定員 18名 18:00-18:30 HIP&CORE30 AYUMI	■定員 18名 19:00-19:45 VOLTDRUM 45 AIMI					13:30
■定員 17名 19:00-19:45 VOLTDRUM 45 AIMI	■定員 18名 19:30-20:30 Group Centergy 60 ATSUKI					14:00
■定員 18名 20:10-20:55 Gaze 美尻 / Gaze美尻 AYUMI	■定員 15名 21:00-21:45 VOLTJUMP 45 AIMI					14:30
■定員 18名 21:15-22:00 Surf Exercise 45 ~Basic~ ATSUKI						15:00
						15:30
						16:00
						16:30
						17:00
						17:30
						18:00
						18:30
						19:00
						19:30
						20:00
						20:30
						21:00
						21:30
						22:00
						22:30

営業時間：《平日》9:00~22:30 《土・日・祝》8:00~20:00

休館日：毎週木曜日・年末年始・夏期休館日

【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。

プログラム詳細

クラス名	強度	難度	内容
«アンティグラビティフィットネス»ハンモックを使って行うNY生まれの反重力フィットネス			
AntiGravity®Fundamentals1	★	★★	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。
AntiGravity®Fundamentals2 	★★	★★★	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。身体を中心であるコアの部分が多く利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ご参加いただけます。
AntiGravity®Fundamental3 	★★★	★★★	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。ダイナミックなポーズにチャレンジしながら自分の体と向き合います。 ※Fundamental2に3回以上参加した方がご参加いただけます。
AntiGravity®Open 	★★★	★★★	FUNMIXの中にアドバンスポーズが2～3つ組み込まれた内容。MIXポーズを深めながらアドバンスポーズにチャレンジするので無理なくレベルアップが目指せます。 ※Fundamentals1・2・3を受けた事がある方が参加できます。
AntiGravity®Aerial Yoga 	★★★	★★★	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。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、不安定な中コアを使いストレッチをするポーズをじっくりと行うクラス。 ※Fundamentals1,2,3またはOpenを受けたことあり、慣れてきた方がご参加できます。
AntiGravity®Suspention Fitness 	★★★	★★★	ハンモックに慣れてきた方向けのアドバンスクラスです。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、汗の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またはOpenを受けたことあり、慣れてきた方がご参加できます。
AntiGravity®Air barre 	★★★	★★★	バレエのメソッドを取り入れたパフォーマンス要素が高いクラス。指先から足先まで全身くまなく、美しく動かしながら、特に下半身引締め効果が高く、バレエ未経験でも楽しめるクラスです。 ※Fundamentals1,2,3またはOpenを受けたことあり、慣れてきた方がご参加できます。
AntiGravity®Restorative Yoga	★	★★	床に近い位置のハンモックを利用し、関節部や心身の力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お勧めです。
«サーフエクササイズ»サーフボードの下にバランスボールを設置しサーフィンの全身運動に加え、体幹を強化できるエクササイズ ※クラスやインストラクターにより音源に変更があります。			
Surf Exercise ~Basic~	★★	★★	サーフエクササイズの基本動作を行うビギナー向けレッスン。初めての方でも安心して行うことができ、体幹の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。
Surf Exercise ~Total Beauty~	★★	★★	女性らしい引き締まったシルエットをつくる、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。
Surf Exercise ~Beauty Lower Body~	★★	★★	女性の気になる下半身回りを美しくトレーニングするプログラム。ボードの上で行うことで骨盤や脚の細かな筋肉にアプローチし骨格を強制しながらトレーニングすることができます。程よく筋肉をつけ、ただ細いだけじゃないメリハリのある美脚を目指します。
Surf Exercise ~Balance~	★★	★★	「体幹」にフォーカスしたプログラム。通常のレッスンよりもバランス系の動きをたくさん行い、細かな体幹の筋肉に刺激を与えることで、より強い体幹をつくります。全身のバランスを調整し骨格筋肉を美しく整えます。
«ヨーガ» ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます ※高温多湿の為、強度の目安を高しております。			
ホットヨーガ・ベーシック	★★	★★	様々な系統のポーズをバランス良く楽しむホットヨーガのベーシッククラス
ホットヨーガ・アドバンス	★★★	★★	様々な系統のポーズをバランス良く楽しむホットヨーガのアドバンスクラス
パワーヨーガ	★★	★★★	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。
«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基に音楽に合わせてしなやかに身体を動かすクラス。
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
ボディデザインピラティス	★★	★★	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るクラス常温で行います。

クラス名	強度	難度	内容
「Gazeプログラム」自身の身体、心を見つめ直し、身体をより良い方向へと導きます			
Gaze ～美脚～ グラマラスレッグ	★	★	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です。
Gaze ～美尻～ マシュマロヒップ	★	★	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です。
Gaze ～美腸～	★	★	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です。
Gaze ～美胸～	★	★	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です。
Gaze ～肩甲骨～	★	★	肩甲骨の土台となっている胸郭の可動域を広げ、本来の肩甲骨の動きを取り戻し、肩甲骨回りの適度な関節運動や背面の筋群を強化活性化させるエクササイズで肩甲骨・背中全体を美しく整える。
「MOSSA」			
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。
Group Groove	★★	★★	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。
「LesMills」			
BODYCOMBAT	★★★	★★	パンチ・キックなど、格闘技にインスピレーションを得たハイエナジーワークアウト。ストレス発散にも最適なクラス。
「VOLTプログラム」「暗闇」×「音楽」を楽しむクラス			
VOLTBOX ～Start～	★★	★	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です。
VOLTDRUM	★★	★★	叩くと光るスティックでビートを刻む爽快感と、運動を掛け合わせたエンターテイメント型プログラムです。
VOLTJUMP	★★	★★	暗闇の中、トランポリンと音楽を楽しむアミューズメント型プログラム。「暗闇×音楽」で全身ボディメイクを。
VOLTHIP & CORE	★★	★★	『暗闇×音楽』の中で、美尻と美しいウエストラインを目指すクラス。素晴らしい音楽に後押しされながら、お尻・お腹周りの筋肉を追い込んでいきます。
「TOBIPPA」			
TOBIPPA	★★	★	トランポリンを使用し30分間、跳びっぱなしのプログラム。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に効果的です。
「ダンス」			
フリースタイル	★★	★	音楽に合わせて様々なダンスを楽しむクラス。リズム取りや簡単な振り付けを楽しみます
「メガロスオリジナルプログラム」			
WORKOUT-hitsong	★★	★	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。シェイプアップ/ヒップアップ/ストレス発散/心肺機能向上/コアの強化に効果的です。
【 予約方法 】			
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度の予約可能枠は最大2枠までとなります。※レッスン1つ消化毎に次のご予約が可能です。			
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くようお願い申し上げます。			
※2回以上続いた場合、予約制限をかせさせていただきます場合がございます。			