

2020年8月31日

会員各位

野村不動産ライフ&スポーツ株式会社

10月スタジオプログラム改定に関するご案内

拝啓 時下益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。

平素よりスポーツクラブメガロスをご愛顧賜り、誠にありがとうございます。

さて、弊社は新型コロナウイルス感染拡大防止に伴い、様々な対策を講じてまいりました。会員の皆様におかれましても、除菌や換気、三密回避に向けた取り組みに際し、ご理解ご協力賜りましたこと、重ねて深く感謝申し上げます。

この度、今後もクラブを運営、会員の皆様に安心安全で快適なメガロスライフをお楽しみいただくため、下記の変更をさせていただきたく、ご案内申し上げます。

何卒事情をご賢察の上、ご理解賜りますようお願い申し上げます。

敬具

記

1. 改定内容 プログラム実施時間の上限を30分間に変更いたします

※全てのスタジオ、及びアクアプログラムが対象となります

2. 改定時期 2020年10月度より

3. その他（改定の目的、変更期間）

- ・運営費用の見直し
- ・感染リスクのさらなる低減に向けたスタジオ滞在時間の短縮
- ・当面の間*、時間短縮継続

* …2021年3月末迄は短縮継続が決定しております。2021年4月以降に関しましては、決定次第、ご案内いたします。

以上

～メガロス白金台 スタジオプログラム内容～

◆メインスタジオプログラム◆

◀Antigravity®▶ ハンモックを使用し、心と体へアプローチをかけていくプログラム ※脳・膝裏の隠れるウエアでご参加いただき、アクセサリ類・ヘアピン・クリップなどはお外ください	
Fundamentals Basic	Antigravity基礎クラス 安全を第一にハンモックに慣れて楽しんでいただくための原則とテクニックを学ぶ、空中ヨーガクラス(内容は、Fun1もしくはFun2の動きを行う)
Fundamentals Mix	Antigravity中級クラス 体のコアを多く使用しさまざまなポーズにチャレンジするクラス(内容は、Fun2もしくはFun3動きを行う)
Restorative Yoga	ハンモックの高さを低くし、骨盤を緩め、リラックスしながら骨盤調整、自律神経の働きを高めるクラス
◀ヨーガ▶ ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えるプログラム	
やすらぎヨーガ	短時間でヨーガに触れ、心身を癒すクラス
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むクラス
◀VOLTシリーズ▶ 自社オリジナルレッスン	
VOLTBOX	パンチの説明・ウォーミングアップを行わず、短時間で本格的なボクシングコンビネーションを楽しみ、サンドバックにパンチを打ち込むクラス
VOLTBOX～MAXIMUM～	グローブを装着し、サンドバックにパンチを打ち込むクラス、多彩なパンチコンビネーションが楽しみ、VOLTBOXより高い運動効果が期待できるクラス
VOLTDRUM	暖かいスタジオで行う、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のクラス
VOLTJUMP	トランポリンを使用し、音楽と暗闇の演出中、ジャンプや振り付けを楽しむクラス。全身のシェイプアップ、ボディメイク、パフォーマンス向上に効果が期待できるクラス
◀アクティブ▶ 自分に合ったアクティブプログラムを見つけられる	
ZUMBA®	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
UBOUND®	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
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
Group Blast	
MOMCHANG FITNESS BASIC	筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせ「momちゃん＝最高の身体」を作るクラス
◀ピラティス▶ 体幹部の筋バランスを整えるプログラム	
やさしいピラティス	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
ポップピラティス	世界中で人気を高めている洋楽に振り付けされたアップテンポなピラティスレッスン。ノンストップで全身を部位ごとに分けて動かし、爽快感と達成感を味わえるクラス
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
◀ダンス▶ カルチャーに合わせたダンスプログラム	
Hawaiian Hula	フラダンスの踊りを楽しむクラス
ベリーダンス	ムーブメントと表現力を習得しながら踊りを楽しむクラス
◀コーディネーション▶ 骨盤周辺のストレッチや強化を主とするプログラム	
ベルヴィック（骨盤）ストレッチ	骨盤を取り囲むインナーマッスルや関節を整え、歪みの改善や姿勢強化を目指すクラス
◀映像レッスン▶	
LesMILLS barre	バレエの基本姿勢を組み込んだ短時間シェイプアッププログラム
LesMILLS BODYCOMBAT	格闘技にインスピレーションを得た全身ワークアウト
LesMILLS BODYBALANCE	音楽に合わせてさまざまな動作を行う新しいヨガクラス
LesMILLS CXWORX	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るクラス

◆ホットスタジオプログラム◆ 女性限定

◀ホットプログラム▶ 室温38度、湿度65%の環境で行うプログラム	
ホット・VOLTDRUM	ホットスタジオの環境下で行う、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のクラス、ホットスタジオ初のアクティブレッスン
ホット・ストレッチ	ホットスタジオ内で全身のストレッチを行うクラス。柔軟性を高めたい方、ホットヨーガの環境に慣れたい方にオススメ
ホットヨーガ・ベーシック	身体を引き締め、美しいボディラインを作りを目指すクラス。初心者の方や、ホットヨーガの環境に慣れたい方、呼吸を深めたい方、リラックスしたい方にオススメ
ホットヨーガ・アドバンス	身体を引き締め、美しいボディラインを作りを目指すクラス。ホットヨーガ・ベーシックに慣れて強度を高めていきたい方にオススメ
ホットヨーガ・パワーベーシック	コアを意識したパワー系ポーズを楽しむクラス。ホットヨーガ・ベーシック/アドバンスに慣れて更に強度を高めていきたい方、体幹強化したい方にオススメ
ホットヨーガ・パワーアドバンス	コアを意識したパワー系ポーズを楽しむ一番強度が高いクラス。より汗をかきたい方、様々なポーズにチャレンジしたい方、使っている筋肉を意識したい方にオススメ
ホットヨーガ・ボディメイクフローヨガ	体幹トレーニング、筋力トレーニングの動きを行い、ウエストシェイプ・ヒップアップが期待できるクラス、ストレッチや呼吸法もあるので、リラックス効果も感じることができる
ホットスタイル・ピラティス	5つの動き(ムーブメント)を取り入れ、体幹へアプローチをすることで、新感覚のピラティスを楽しむクラス
ホット・ベルヴィック（骨盤）ストレッチ	骨盤を取り囲むインナーマッスルや関節を整え、血行を促進し歪みの改善・姿勢強化を目指すクラス
Gaze～美脚～	下肢の筋・筋膜のこわばりやすい部分のセルフコンディショニングを行い、正しい脚の使い方を練習するクラス

スタジオプログラム予約について

◇ご予約について

- ・ご参加される際は、事前にWEB登録が必要となります。WEBのご予約専用ページからご予約をお願いいたします。ご登録の際は会員番号をご用意ください。
- ・キャンセルはレッスン開始60分前までにご予約専用ページからお願いいたします。
- ・予約時満員のクラスのキャンセル待ちは、ご来館でのみ承ります。空き状況につきましては、レッスン開始15分前をきりましたら、担当インストラクターまでご確認ください。
- ・一度に取れるご予約本数は4件までとなります。レッスン1つ消化ごとに次のご予約が可能です。
- ・前月20日 AM10：00～翌月分のご予約が可能です。

◇ホットヨーガについて

- ・女性専用スタジオとなっております。
- ・レッスンには500ml以上のお水を必ずお持ちください。
- ・安全上、お持ちでない場合はご参加いただけません。
- ・ヨーガマット、タオル1セットは無料で貸出いたします。
- ・入場は5分前となります。

◇Antigravity®について

- ・レッスンは、安全上、アクセサリ類、ヘアクリップ、ヘアピンなどをお外しいたいております。また、脳・膝の隠れるウエアでご参加ください。お持ちでない場合はご参加いただけません。（有料レンタルのご用意がございます）
- ・Fundamentals Mixは、安全上、Basicにご参加経験のある方のみご参加可能です。
- ・レッスン中にシューズは不用ですが、館内移動用の内履き(シューズまたはスリッパやサンダル)を必ずご用意ください。

◇その他

- ・全てのプログラム、入場時にお名前の確認をさせていただきます。
- ・代行、休講は館内掲示やホームページにてお知らせいたします。
- ・祝日、短縮営業の際は、スケジュールが変更になる場合がございますので、ご確認の上、ご参加ください。
- ・レッスン開始後の途中入退場は、安全管理上また他のお客様のご迷惑となりますのでご遠慮ください。
- ・スタジオ内で携帯電話（メールや通話を含む）のご利用はご遠慮ください。
- ・館内での写真撮影は、ルールを守り、所定の場所をお願いいたします。
- ・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。