

2026年

メガロスルフレ麻布十番

※レッスン開始5分前までにチェックインをお願いします。
当日キャンセル待ちの方があつた場合、5分前までにチェックインがないとご予約をされていてもご参加いただけない場合がございますので予めご了承ください。

MEGALOS_Reflet



MEGALOS Reflet Azabujuban Time Line For Studio							
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
7:00			営業開始 7:00				
7:30	【定員13名】	【定員13名】	【定員13名】	【定員13名】	【定員11名】	営業開始 7:30	営業開始 7:30
8:00	infinity flow 7:30~8:15 Mayumi	Group Centergy 7:30~8:15 Kaho	Gaze ~肩甲骨美人HOT~ 7:30~8:15 Yucco	Surf Exercise ~BASIC2.0~ 7:30~8:15 Shiori	AntiGravity® Restorative Yoga Class Design1 7:30~8:30 Hana		
8:30					【定員13名】	キッズミライクプラス ジュニア 8:00~9:00	キッズミライクプラス ジュニア 8:00~9:00
9:00	【定員13名】	【定員13名】	【定員11名】	infinity flow 8:45~9:30 Shiori	【定員13名】		
9:30	Surf Exercise ~TotalBeauty5.0~ 8:45~9:30 Mayumi	ボールコンディショニング 9:00~9:40 Kaho	AntiGravity® Fundamentals1 9:00~10:00 Sakie	ストレッチーズ 9:00~9:45 Sakie	キッズミライクプラス キッズ 9:00~10:00	キッズミライクプラス キッズ 9:00~10:00	
10:00	【定員11名】	【定員13名】	【定員11名】	ペビーミライク 10:00~10:45	【定員11名】 AntiGravity® Aerial Yoga Class Design1 奇数日:1/偶数日:3 10:15~11:15 Hana	キッズミライクプラス キッズ 10:00~11:00	キッズミライクプラス キッズ 10:00~11:00
10:30	AntiGravity® Fundamentals1 10:00~11:00 Wakana	Surf Exercise ~BASIC2.0~ 10:15~11:00 Hinata	AntiGravity® Restorative Yoga Class Design1 10:20~11:20 Sakie		【定員13名】	ペビーミライク 11:00~11:45	
11:00			※レッスン内容変更※		【定員11名】	ホットスタイルビラティス 11:30~12:15 Kazu	
11:30	【定員11名】	【定員13名】	Group Centergy 11:30~12:15 Kaho	Surf Exercise ~TotalBeauty3.0~ 11:50~12:35 Sakie	【定員13名】		
12:00	AntiGravity® Fundamentals 奇数日:2/偶数日:3 11:30~12:30 Wakana		ジャズダンスNEXT 11:30~12:20 Kirara	AntiGravity® Restorative Yoga Class Design2 11:35~12:35 Sakie	【定員13名】		
12:30		【定員13名】	【定員13名】	Surf Exercise ~BASIC2.0~ 12:50~13:35 Shiori	【定員13名】	infinity flow 12:30~13:15 Yuko	
13:00	【定員13名】	TOBIPPA 12:45~13:15 Hinata	Group Centergy 13:00~13:45 Yuko	infinty flow 13:00~13:30 Shiori	【定員13名】		
13:30	Gaze ~美脚~ 13:00~13:45 Yucco				【定員13名】	【定員13名】	
14:00	※レッスン内容変更※				【定員13名】	Gaze ~肩甲骨美人HOT~ 13:45~14:30 Yucco	
14:30					【定員13名】	ボールコンディショニング 14:00~14:40 Lia	
15:00					【定員13名】		
15:30					【定員13名】	Gaze ~美尻~ 15:00~15:45 Yucco	
16:00	キッズアフタースクール						
16:30	※14:00~18:45までは キッズアフタースクール生のみのご利用時間です						
17:00					【定員11名】		
17:30					【定員11名】		
18:00					【定員11名】		
18:30					【定員11名】		
19:00					【定員11名】		
19:30	【定員13名】	【定員13名】	【定員13名】	【定員13名】	【定員13名】	Surf Exercise ~BASIC2.0~ 19:30~20:15 Hinata	
20:00	Surf Exercise ~BASIC2.0~ 19:30~20:15 Hinata	VOLTJUMP 19:25~19:55 Mayu	Group Centergy 19:30~20:15 Kaho	infinity flow 19:25~20:10 Kao	Surf Exercise ~BASIC3.0~ 19:30~20:15 Yuko	Group Centergy 19:15~20:15 Yuko	AntiGravity® Restorative Yoga Class Design 奇数日:1/偶数日:2 19:00~20:00 Yuko
20:30					【定員11名】		
21:00	infinity flow 20:45~21:30 Hinata	AntiGravity® Fundamentals 奇数日:1/偶数日:3 20:30~21:30 Mayu	Surf Exercise ~TotalBeauty2.0~ 20:45~21:30 Kaho	AntiGravity® Fundamentals 奇数日:2/偶数日:1 20:35~21:35 Kazue	【定員13名】		
21:30					【定員13名】	Group Centergy 20:45~21:30 Yuko	
22:00					【定員13名】		
	営業終了 22:00						
						営業終了 21:00	営業終了 21:00

◆スタジオレッスン参加について◆

- *  : ホットレッスン。28~32度、乾燥しない程度の温度に設定した部屋で行うクラス
 - *  : 参加条件のあるプログラムです。詳しくはプログラム案内をご覧ください
 - * : シューズが必要なクラスです。(無料レンタルあり) 靴下をお持ちください
 - * 急な休講・変更がある場合がございます

【営業時間】月～金 7:00～22:00 土曜・日曜・祝日 7:30～21:00

【受付時間】月～金 11：00～14：00/19：00～20：00

主曜・日曜・祝日 10:00~18:00

【定休日】毎月5日・15日・25日・月末最終日（夏期・年末年始休館あり）

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	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です。 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	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です。 身体の中心であるアゴの部分を多く利用し、様々なポーズにチャレンジします。 ※Fundamental1を受けたことある方がご参加いただけます
AntiGravity® Fundamentals3	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です。 タイミングなどポーズにチャレンジしながら自分の体と向き合います。 ※Fundamental1・2を受けたことある方がご参加いただけます
AntiGravity® 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です。 Fundamental 1,2,3で練習したポーズを組み合わせて行う応用クラスです。 ※Fundamental 1,2,3にご参加頂いたことある方がご参加いただけます
AntiGravity® Restorative Yoga Class Design 1 / 2	60分	★	★	床に近い位置のハンモックを利用して、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はたらきを整えていくクラスです。 揺れが苦手な方やハンモックの扱いに慣れていない方にもおすすめです。 1と2でポーズが異なりますが、両クラスともポーズをゆっくりお楽しみいただけます。
AntiGravity® Aerial Yoga Class Design 1 / 2 / 3 / 4 ※アドバンスクラス	60分	★★★	★★★	重力を利用し、身体の伸びやめぐらの感覚、呼吸の通りなどを体験します。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る練習になります。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。不安定な中ココを使いつレッスンを行うポーズをじっくり行うクラスです。 ※Fundamental1,2,3を教習受けた事あり、AntiGravity®に慣れてきた方がご参加できます。
<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				
Surf Exercise ～Basic～/2.0/3.0/4.0/5.0/6.0/7.0	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レッスン。初めての方でも安心して行うことができます。 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～/2.0/3.0/4.0/5.0/6.0	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です。 ポードの傾きに応じて、年齢と共に衰えてる抗重力筋を徹底トレーニングし、 重力に負けない引き締まった理想のボディを創ります。
<ピラティス> 体幹部の筋バランスを整えます				
ストレッチーズ	45分	★	★★	伸縮性のある布を使用し、ピラティスのエクササイズやストレッチを行うところです。 体の奥からの深い動き、全身の繋がりや体が運動して動く事の心地よさなどを 驚く程簡単に感じられます。
infinityflow	30/45分	★	★★	ピラティスとヨガの動きをもと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 45	45分	★★	★★	ホットスタジオの環境で行う5ムーブメント1フローの新感覚ピラティスクラス。 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ます。
<コンディショニング・ヨーガ>身体をゆるめ、ほぐすなどの調整・ポーズをとり柔軟性を高めます				
ポールコンディショニング	40分	★	★	体幹深部の小さな筋肉を、自分の体重を利用して緩ませていくクラス
<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 ～美尻～マシュマロヒップ	45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、 美しいヒップを目指します。 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 ～肩甲骨美人～	45分	★	★	肩甲骨の土台となっている胸郭の可動域を広げ、肩甲骨へのアプローチし、 肩甲骨の本来の動きを取り戻すクラスです。
Gaze ～くびれ～	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です。
<MOSSA>米国発のフィットネスエクササイズ。初心者から経験者までどなたでも楽しめるプログラムです。				
Group Centergy	45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です。
<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				
VOLTJUMP	30分	★★	★★	暗闇の中、トランボリンと音楽を楽しみながら全身ボディメイクするクラス。 ※シート必須クラス «レンタルシート有 サイズ 22.0, 23.0, 24.0, 25.0 1cm刻みのみ（靴下は各自ご持参ください）»
TOBIPPA	30分	★★	★★	トランボリンを使用し30分間、跳びばなしのプログラム。アップテンポや心地のいいリズムの音に、トランボリン上でのシンプルな動きを組み合わせたプログラム。サイクルアップ/心肺機能向上/筋力アップ/パフォーマンス向上が見込めます。 ※シート必須クラス «レンタルシート有 サイズ 22.0, 23.0, 24.0, 25.0 1cm刻みのみ（靴下は各自ご持参ください）»
<ダンス> 音楽に合わせて様々なダンスを楽しめます				
ジャズダンスNEXT	50分	★★★	★★	表現や踊るポイントなどを含め振り付けを楽しめます。 ※シートもしくは靴下が必要なクラスです。

*スタジオレッスン参加にあたってのお願い

Anti Gravity® 全クラス	<ul style="list-style-type: none"> ・ ウエアは袖のついているトップス（Tシャツなど）、膝の隠れる長さのボトムス（タイツ・スパン）でご参加ください。 また、逆転時にゆとりのある服装ですとシャツの裾がめくれやすくなりますので、インナーのご着用や タイトなデザインのウエアのご着用をおすすめ致します。 ・ レッスン参加前に足裏をウエットティッシュで拭いて協力をお願い致します。 ・ レッスン前にハンモックの高さ調整を行いますので、お時間に余裕をもってのご参加をお願い致します。 ・ 乗り物酔いしやすい方や初心者の方向けに、酔い止め用バンドをご用意しております。 ご希望の方はインストラクター、キャストまでお申し付けください。 ・ 過度の高血圧・低血圧の方、線内障の方のご参加はご遠慮頂いております。予めご了承ください。
Surf Exercise 全クラス・ストレッチーズ・Gaze・コンディショニング	<ul style="list-style-type: none"> ・ レッスン終了後は、スタジオのサイドにございますタオルとスプレーで使ったボードを拭いて頂きますよう、 ご協力をお願い致します。

代行、休講に関しては、ホームページ、もしくは館内の代行掲示板にてご確認ください。

祝日営業、短縮営業の際には、別途配布スケジュールをご確認ください。