

【改訂版】  
2026年5月

# メガロスフレ麻布十番

※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いた場合、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	
営業開始 7:00							
7:00							7:00
7:30	[定員13名] infinty flow 7:30~8:15 Hinata	[定員13名] Group Centergy 7:30~8:15 Kaho	[定員13名] Corebloom 7:30~8:15 Sakie	[定員13名] Gaze ~肩甲骨美人HOT~ 7:30~8:15 Yucco	[定員11名] AntiGravity® RestorativeYoga Class Design1 7:30~8:30 Hana		7:30
8:00						キッズミライクス ジュニア 8:00~9:00	8:00
8:30	[定員13名] Gaze~美尻~ 8:45~9:30 Hinata	[定員11名] AntiGravity® Fundamentals1 9:00~10:00 Kaho	[定員13名] infinty flow 9:00~9:45 TEZU	[定員13名] ポールコンディショニング 8:45~9:25 Yucco	[定員13名] ストレッチーズ 9:00~9:45 Sakie	キッズミライクス ジュニア 8:00~9:00	8:30
9:00						キッズミライクス キッズ 9:00~10:00	9:00
9:30	[定員11名] AntiGravity® Fundamentals1 10:00~11:00 Wakana	[定員13名] Corebloom 10:30~11:15 Yukie	[定員11名] AntiGravity® Restorative Yoga Class Design1 10:15~11:15 Sakie	[定員11名] ヘビーミライクス 10:00~10:45	[定員11名] AntiGravity® Aerial Yoga Class Design 奇数日:2/偶数日:4 10:15~11:15 Hana	キッズミライクス キッズ 9:00~10:00	9:30
10:00						キッズミライクス キッズ 10:00~11:00	10:00
10:30	[定員11名] AntiGravity® Fundamentals 奇数日:2/偶数日:3 11:30~12:30 Wakana	[定員13名] Group Centergy 11:45~12:30 Kaho	[定員13名] ストレッチーズ 11:45~12:30 Sakie	[定員13名] infinty flow 11:30~12:15 Yukie	[定員11名] AntiGravity® Restorative Yoga Class Design2 11:45~12:45 Sakie	キッズミライクス キッズ 10:00~11:00	10:30
11:00						キッズミライクス キッズ 9:00~10:00	11:00
11:30	[定員13名] Corebloom 13:00~13:45 Yukie	[定員13名] infinty flow 13:00~13:45 TEZU	[定員13名] Group Centergy 13:00~13:45 Yuko	[定員13名] トラディショナルヨーガ 12:45~13:45 TEZU	[定員13名] infinty flow 13:15~13:45 Sakie	ヘビーミライクス 11:00~11:45	11:30
12:00						ホットスタイルピラティス 11:30~12:15 Kazu	12:00
12:30	[定員13名] infinty flow 14:15~15:00 Hinata	[定員11名] AntiGravity® Fundamentals2 14:15~15:15 Mayu	[定員13名] VOL TJUMP 14:15~15:00 Kaho	[定員13名] Corebloom 14:15~15:00 Yukie	[定員13名] Group Centergy 14:15~15:15 Yuko	AntiGravity® Fundamentals1 12:30~13:30 Kaho	12:30
13:00						AntiGravity® Fundamentals1 12:30~13:30 Kaho	13:00
13:30	[定員13名] VOL TJUMP 18:30~19:00 Mayumi	[定員13名] Gaze ~美尻~ 18:00~18:45 Hinata	[定員13名] Corebloom 18:00~18:45 Yuko	[定員13名] infinty flow 18:00~18:45 Shiori	[定員13名] Group Centergy 18:00~18:45 Yuko		13:30
14:00						AntiGravity® Fundamentals1 15:45~16:45 Mayu	14:00
14:30	[定員13名] Corebloom 19:30~20:15 Mayumi	[定員13名] TOBIPPA 19:25~19:55 Hinata	[定員13名] infinty flow 19:15~20:00 Kaho	[定員11名] AntiGravity® Fundamentals1 19:10~20:10 Shiori	[定員13名] Corebloom 19:15~20:00 Yuko	infinty flow 14:00~14:45 Nanoha	14:30
15:00						トラディショナルヨーガ 15:15~16:00 Nanoha	15:00
15:30	[定員13名] infinty flow 20:45~21:30 Mayumi	[定員11名] AntiGravity® Fundamentals 奇数日:1/偶数日:3 20:30~21:30 Hinata	[定員13名] Group Centergy 20:30~21:30 Kaho	[定員11名] AntiGravity® Fundamentals2 20:30~21:30 Kazue	[定員11名] AntiGravity® Restorative Yoga Class Design2 20:30~21:30 Yuko	AntiGravity® Fundamentals1 15:45~16:45 Mayu	15:30
16:00						Corebloom 16:30~17:15 Saya	16:00
16:30						AntiGravity® Fundamentals 奇数日:2/偶数日:3 17:05~18:05 Mayu	16:30
17:00						Group Centergy 17:45~18:30 Saya	17:00
17:30							17:30
18:00							18:00
18:30							18:30
19:00							19:00
19:30							19:30
20:00							20:00
20:30							20:30
21:00							21:00
21:30							21:30
22:00							22:00
営業終了 22:00							

◆スタジオレッスン参加について◆

- \* : ホットレッスン。28~32度、乾燥しない程度の湿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 7:00~19:00  
【受付時間】月~金 11:00~20:00 土曜・日曜・祝日 10:00~17:00  
【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	温度	内容
<b>◀アンティグラビティ▶ ハンモックを使用し、反重力の中で体幹を使い、楽しみながら、身体の調整、リラックスなど行います</b>					
AntiGravity® Fundamentals1	50/60分	★	★★	常温	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を楽しくながらエクササイズを行います
AntiGravity® Fundamentals2 (※1)	60分	★★	★★★	常温	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。 身体の中核であるコアの部分も多く使用し、様々なポーズにチャレンジします。 ※Fun1を2〜5回程度受講された方が対象の目安です。
AntiGravity® Fundamentals3 (※1)	60分	★★★	★★★★	常温	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。 Fundamentals3では、コア多く使用し1、2よりもダイナミックなポーズにチャレンジしながら自分の身体と向き合います。 ※Fundamentals2を2〜3回程度受講された方が目安になります。
AntiGravity® Open (※1)	60分	★★★	★★★★	常温	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。 Fundamentals3まで受講済みの方が対象。Fundamentalsの全ての要素をフローで行いながら、アドバンスへのステップアップを目指すクラスです。 ※Fundamentals3を3回以上受講された方が対象の目安です。
AntiGravity® Aerial Yoga (※1) Class Design 1 / 2 / 3 / 4 ※アドバンスクラス	75分	★★★	★★★★	常温	重力を利用し、身体の伸びや、めくりの感覚、呼吸の滞り方などを体験します。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やすくなります。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。不安定なコアを使いストレッチを行うポーズをじっくり行うクラスです。 ※Fundamentals1.2.3またはopenを複数回受けた事があり、AntiGravity®に慣れた方が目安となります。
AntiGravity® Restorative Yoga Class Design 1 / 2	60分	★	★★	常温	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いない方にもお勧めのクラス
<b>◀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くクラス</b>					
Gaze45/60 ~肩甲骨美人~ 天使の羽	45/60分	★	★	常温	肩甲骨の土台となっている胸郭の可動性を広げ、肩甲骨へアプローチをし、肩甲骨の本来の動きを取り戻すクラス
Gaze45/60 ~美尻〜マッシュルーム	45/60分	★	★	常温	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。
Gaze45/60 ~美脚〜	45/60分	Corebloom 7:30~8:15 Sakie	★	AntiGravity® RestorativeY	脚周りのセルフコンディショニングをし脚周りの筋肉を動かしやすい状態にします。自重エクササイズで正しい足の使い方を再学習し、脚のアライメントを整え美しい、癖の無い脚を目指すクラス
Gaze30/45 ~くびれ〜	30/45分	★	★	常温	日常生活動作で退化した呼吸動作を取り戻し、胸郭部と骨盤のアライメントを整え、使いづらくなったウエスト周りの回旋動作を取り入れながらトレーニングを行い、美しいウエストのくびれへと導くクラス。
Gaze30 ~美胸〜	30/45分	★	★	中温	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。
<b>◀ホットプログラム▶ 室温30度〜38度、湿度65%の環境で行うプログラム</b>					
Gaze60 ~肩甲骨美人〜天使の羽(ホット)	60分	★	★	高温	ホットスタジオ(高温または中温)で、肩甲骨の土台となっている胸郭の可動性を広げ、肩甲骨へアプローチをし、肩甲骨の本来の動きを取り戻すクラス
ホットスタイルピラティス 45	45分	★★	★★	高温	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。
infinity flow 30/45	30/45分	★★	★★	中温	湿度65%温度36度のスタジオ環境の中で実施。ボディラインが気になる女性の為のピラティスプログラム。最新チャート曲に合わせて楽しみながらしなやかな身体を手に入れましょう♪
【NEW】Corebloom	45分	★	★★	中温	バレエとピラティスの要素を取り入れたエクササイズと、アフメーションによる心の調整を組み合わせ無理なく内側から美しさを引き出すプログラム。
<b>◀ヨーガ▶ ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます</b>					
トランスショナルヨーガ 60	60分	★	★★		常温のスタジオで、伝統的なアーサナを楽しむクラス
<b>◀ピラティス▶ 体幹部の筋バランスを整えます</b>					
ストレッチーズ	45分	★	★★	常温	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クラスです。 体の奥からの深い動き、全身の繋がりが体で運動して動く心地よさを高く程簡単に感じられます。
<b>◀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</b>					
ボールコンディショニング40	40分	★	★	常温	ボールで背骨周りをほぐし、筋肉を緩め、体の不調を予防・改善しセルフリリースを行うクラス
<b>◀VOLT 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</b>					
VOLTDURM 30/45	30/45分	★★★	★	常温	光るドラムスティックでビートを刻み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。暗闇の中、中温(28-30°)の温度環境の中、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を行うクラス
VOLTJUMP 30/45	Corebloom 10:30~ 11:15	★★	★★	常温	暗闇の中、トランポリンと音楽を楽しみながら全身ボディーメイクするクラス。
<b>◀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</b>					
TOBIPPA(トビッパ)	30分	★★	★★	常温	トランポリンを使用し30分間、跳びつ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、トランポリン上でのシンプルな動きを組み合わせプログラム。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が見込めます。
<b>◀MOSSAシリーズ▶ その効果、楽しさ、安全性がアメリカで大人気。性別や年齢、経験に関係なく、誰でも楽しめるプログラム</b>					
Group Centergy	45/60分	★★	★★	常温	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。

※1) ハンモックヨガのアドバンスクラス(中上級者向け)のため、安全上、ご体験者様のご参加は不可とさせていただきます。

※2) スケジュールは変更になる場合がございます。

※AntiGravity®のクラスは、安全担保の為に、クラス中に習ったポーズ以外で自由にハンモックと触れ合うことはお控えいただいております。

※AntiGravity®へご参加される場合、前のクラスにホットクラスをご利用の方は、必ず着替えて汗を拭いてからAntiGravity®のクラスへご参加をお願い致します。

## ※スタジオレッスン参加にあたってのお願い

### 【AntiGravity® 全クラス】

- ・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・ズボン)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T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上着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ェットティッシュで拭いていただきますよう、ご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、緑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。

### 【全クラス】

- ・レッスン終了後は、スタジオ後方にございますタオルとスプレーで使ったツール清掃の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。