

2025年1月

メガロスフレ恵比寿店

※一部定員に変更がございます。

※スケジュールは変更になる場合がございます。予めご了承ください。



店舗情報		
■営業時間	月曜日～金曜日	7:00-23:00
	土曜日	7:00-18:30
	日曜日・祝日	8:00-18:30
■休館日	毎月5日、15日、25日、月末最終日	夏期、年末年始

MEGALOS Reflet EBISU 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			
	ホットスタジオ	AntiGravity®studio	Pilates studio	ホットスタジオ	AntiGravity®studio	Pilates studio	ホットスタジオ	AntiGravity®studio	Pilates studio	ホットスタジオ	AntiGravity®studio	Pilates studio	ホットスタジオ	AntiGravity®studio	Pilates studio	ホットスタジオ	AntiGravity®studio	Pilates studio	ホットスタジオ	AntiGravity®studio	Pilates studio	
7:00																						7:00
7:30	【定員15名】 ホットヨーガ ベーシック 7:30～08:15 齋藤 こそ恵																		営業開始 8 : 00			7:30
8:30																						8:00
9:00																						8:30
9:30																						9:00
10:00																						9:30
10:30		【定員12名】※ AntiGravity® 奇数週 [AY Design2] 偶数週 [AY Design1] 10:15～11:15 RIKA																				10:00
11:00	ホットヨーガベーシック 10:45～11:30 小松 詩乃																					10:30
11:30		【定員12名】※ 隔週クラス																				11:00
12:00	【定員15名】 Gaze ～肩甲骨美人～ 12:00～12:45 Mei																					11:30
12:30																						12:00
13:00																						12:30
13:30																						13:00
14:00																						13:30
14:30																						14:00
15:00																						14:30
15:30																						15:00
16:00																						15:30
16:30																						16:00
17:00																						16:30
17:30																						17:00
18:00	★ こちらのクラスは、ご体験の方 限定クラスです。会員の方はご参加頂けません。 Pilates studio のレッスンに参加される方は、グリップ付き靴下の着用が必須です。ご用意がない場合、ご参加いただけません。																				17:30	
18:30																						18:00
19:00																						18:30
19:30																						19:00
20:00																						19:30
20:30																						20:00
21:00																						20:30
21:30																						21:00
22:00																						21:30
22:30																						22:00
23:00	施設利用時(チェックアウト) 23 : 00まで																					22:30

スタジオプログラムのご案内

クラス名	表記	時間	強度	難度	温度	内容
※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						
ホットヨーガ・ベーシック45		45分	★★	★★	高温	ホットスタジオでヨーガの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45		45分	★★★	★★	高温	ホットスタジオでヨーガの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
ホットヨーガ・ウエストシェイプ45		45分	★★	★★	高温	ホットスタジオで腹部の捻りや側屈等ウエスト引き締めに効果的なポーズでウエストシェイプに効果的なクラス
ホットヨーガパワー・ベーシック45		45分	★★★	★★★	高温	太陽礼拝をベースにパワー系ポーズを楽しむベーシッククラス
ホットヨーガパワー・アドバンス45		45分	★★★★	★★★	高温	太陽礼拝をベースにパワー系ポーズを楽しむアドバンスクラス
フローピラティス(ホット)		45/60分	★★	★	高温	ピラティスの動きを音楽に合わせてながら流れるようにつけて身体を動かす新しいピラティススタイルのクラス
デトックスワークアウト45		45分	★★	★	高温	室温38度、湿度65%の環境で、リンパマッサージ、ストレッチ、コアトレーニングを行います
Gaze60 ～美脚～(ホット)		45/60分	★	★	高温	ホットスタジオで、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脚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
Gaze60 ～骨盤＆背中美人～(ホット)		45/60分	★	★	高温	ホットスタジオで、体の土台である、骨盤・腰回りを安定させ、正しい関節の動きを習得させ、背骨一本一本の動きをコントロールし、人間本来の正しい姿勢にリセットしていく為のクラス
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
Gaze45 ～美腸～(ホット・常温)		30分	★	★	中温	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美腸を目指し、アンチエイジング・免疫力アップなどの心身の美を追求していくクラスです。
Gaze45 ～美胸～(ホット・常温)		30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すクラス。バストのゴールデンラインを作りバストラインがきれいに見える体のバランスを整えます。
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パランスを整えます。
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♪
※ヨーガ※ ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます						
やすらぎヨーガ40		40分	★	★	常温	短時間でヨーガに触れ、身心を癒すクラス
※ピラティス※ 体幹部の筋バランスを整えます						
POP PILATES		45分	★★	★★	常温	LA発!!世界で最も人気あるプログラムの1つ!リンストッパで全身を部位に分けて1か所ずつ意識しながら動くことで、爽快感と達成感を味わ
※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						
～リンパ＆骨盤ケア～フェムトスタイル		45分	★	★	常温	リンパボールを使って全身のリンパを流し、気になるむくみをスッキリ。コアトレと腹トレで、お腹ぽっこり、腰のゆるみ、骨盤のゆがみ、肩こりに効く女性に嬉しいレッスンです
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
※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						
アンティグラビティ60/75 Fundamentals1	Fun1	60/75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も楽しみながらエクササイズを行います
アンティグラビティ60 Fundamentals2 (※1)	Fun2	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。身体の中心であるコアの部分を多く使用し、様々なポーズにチャレンジします。 ※Fundamentals1を5回以上受講された方が目安となります。
アンティグラビティ60 Fundamentals3 (※1)	Fun3	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3回以上受講された方が目安となります。
アンティグラビティ60 Fundamentals4 (※1)	Fun4		★★★	★★★	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。Fundamentals4では、1、2、3で実施した応用のクラスです。 ※Fundamentals2を3回以上受講された方が目安となります。
アンティグラビティ60 Open (※1)	Open	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。Fundamentals1、2、3で練習したポーズを組み合わせて行います。しっかりと気を学んだ方向けの60分の応用クラスです。 ※Fundamentals3を3回以上受講された方が目安となります。
アンティグラビティ75 Aerial Yoga (※1) ※アドバンスクラス	AY	75分	★★★	★★★	常温	重力を利用し、身体の伸びや、めぐりの感覚、呼吸の通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ヨガの練習にもなります。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。不安定な中コアを使いストレッチを行うポーズをじっくりと行うクラスです。 ※Fundamentals1,2,3またはopenを数回受けた事があり、AntiGravity®に慣れた方が目安となります。
アンティグラビティ75 Aerial Yoga 2 (※1) ※アドバンスクラス	AY2	75分	★★★	★★★	常温	重力を利用し、身体の伸びや、めぐりの感覚、呼吸の通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ヨガの練習にもなります。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。 レギュラーレッスンにはない2つのレッスンとなります。 ※Fundamentals1,2,3またはopenを数回受けた事があり、AntiGravity®に慣れた方が目安となります。
アンティグラビティ60 AIR barre (※1) ※アドバンスクラス	Ab	75分	★★★	★★★	常温	ハンモックを利用し、逆転位も行いながら、音楽に合わせてバレエのテクニックを取り入れます。姿勢改善、脚の引き締め、身体に対する認知力の向上、ヒップアップ、ストレス解消が期待できます。バレエの手足の使い方や、表現など、気軽に体験できるのが人気です。女性らしいエレガントさを楽しめるクラスです。 ※Fundamentals1,2,3またはopenを数回受けた事があり、AntiGravity®に慣れた方が目安となります。
アンティグラビティ60 Suspension Fitness 初 /Suspension Fitness (※1) ※アドバンスクラス	Sfit/Sfit初	60分	★★★	★★★	常温	ハンモックに慣れた方向けのアドバンスのクラスです。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、引き締めたいうやストレス解消したい方、汗をかきたい方にオススメの一番運動量の多いクラスです。(初)のクラスは SuspensionFitnessの初級者クラスです) ※Fundamentals1,2,3またはopenを数回受けた事があり、AntiGravity®に慣れた方が目安となります。
アンティグラビティ60/90 Restorative Yoga	Rest	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
※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						
Gaze60 ～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
Gaze60 ～美脚～		60/45分	★	★	常温	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脚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
Gaze60/45 ～美尻～マシマロヒップ		60/45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。
Gaze45/30 ～ぐびれ～		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 ～美腸～ベーシック/アクティブ Gaze～美腸～＆ボールコンディショニング		30分	★	★	常温	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
※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						
VOLTDURM 45/30		45/30分	★★★	★	中温	光るドラムスティック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。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 45/30			★★	★★	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メイクするクラス。
※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						
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ブ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が見込めます。
※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						
Group Fight 45		45分		★★	常温	ボクシングやキックボクシングといった様々な格闘技の動作から取り入れた動きをダイナミックな音楽に乗せて、シンプルで楽しく、効果的なワークアウトを行うクラス
※Surf Fitness シリーズ※ サーフィンの動きで体幹エクササイズを楽しめるプログラム						
	時間	強度	体幹	脂肪燃焼	温度	
Surf Exercise 45 ～BASIC～ Surf Exercise 45 ～BASIC2.0/3.0/4.0～	45分	★★★☆☆	★★★☆☆	★★★☆☆	中温	サーフエクササイズの基本動作を行うディナー向けのクラス。初めての方でも安心して行うことができ、体幹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。体幹のインナーマッスルが働き、アウターマッスルも活動することから、全身の引き締め効果が期待できます。 ※Mixのクラスは、1.0と2.0の曲をMixしたクラスです。
Surf Exercise 45 ～TOTAL BEAUTY～ Surf Exercise 45 ～TOTAL BEAUTY2.0/3.0	45分	★★★☆☆	★★★☆☆	★★★☆☆	中温	全身を美しくボディメイキング！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。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るクラス
Surf Exercise 45 ～Circuit Shape Step2.0/3.0～	45分	★★★★☆	★★★☆☆	★★★★★	中温	より効果的に脂肪燃焼できるサーフエクササイズのサーキットプログラム。ステップを取り入れた高強度の有酸素運動と筋肉に負荷をかける有酸素運動を組み合わせることで代謝UP！バランスボードで体幹を鍛えられるので脂肪燃焼効果が高いクラス ※こちらのプログラムはサーフエクササイズに慣れた方対象です。初めての方は参加できません。
※新プログラム※ 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。						
New やさしいフリースタイル	30分	★★	★★	★★	常温	初めての方でも参加しやすい、基本のHIPHOPステップを楽しむレッスン。ダンスステップで全身のボディメイクを目指すクラス。
New やさしいバレエ	30分	★★	★★	★★	常温	大人になって始める方も安心の初めてのバレエレッスン。バレエストレッチをメインに基本的な動きを習得して美しい姿勢やスタイルアップを目指すクラス。
※Reformer Pilates※ 音楽に合わせてながらピラティスのマシンを使って						
	時間	強度	体幹		温度	内容
Strech Flow30	30分	★	★		常温	身体を伸ばすことにフォーカスし、関節周りの可動域を広げながら美しい身体へと導くプログラム。
Total Basic45	45分	★★	★★		常温	マシンピラティスの『基本の動き』を丁寧にを行い上半身・下半身の細かな筋肉にアプローチをかけていくプログラム。全身を使ったボディメイクを行いたい方初心者におすすめ！
TOTAL ADVANCE	45分	★★★★	★★★★		常温	ダイナミックな動きで、効率的にカラダのバランスを整え、よりしなやかで美しいボディラインを目指すプログラム。マシンピラティスに慣れた方におすすめ！
Hip & Legs45	45分	★★★	★★		常温	お尻と脚に向けて集中的に動かかけるプログラム
Back&Arms	45分	★★★	★★		常温	背中と腕の腕にフォーカスしたプログラム

※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、クラス中に置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。