# 2025年7月　メガロスルフレ恵比寿店

※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。

MEGALOS_Reflet

2025.2.4

| 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

**ホットスタジオ**
- 【定員15名】ホットヨーガ ベーシック 7:30～08:15 齋藤 こず恵
- 【定員15名】ホットヨーガベーシック 10:45～11:30 小松 詩乃
- 【定員15名】Gaze ～肩甲骨美人～ 12:00～12:45 Mei
- 【定員15名】ホットヨーガベーシック 13:55～14:40 川谷 幸子
- 【定員15名】奇数週/infinity flow 偶数週：Surf Exercise ～BASIC4.0～ 15:15～16:00 Kaori / Saya
- 【定員15名】Surf Exercise ～Totl Beauty2.0～ 18:40～19:25 Saya
- 【定員15名】Surf Exercise ～BASIC8.0～ 20:00～20:45 Yuki
- 【定員15名】Surf Exercise ～BASIC7.0～ 21:20～22:05 Yuki

**AntiGravity®studio**
- 【定員12名】※ AntiGravity® 奇数週：AY Design2 偶数週：AY Design1 10:30～11:30 RIKA　時間変更
- 【定員12名】※ AntiGravity® 奇数週：Open 偶数週：Mix 11:45～12:45 RIKA　時間・内容変更
- 【定員15名】トラディショナルヨーガ 13:20～13:50 大沼 晴夏　時間変更
- 【定員18名】Gaze～美尻～ 14:10～14:55 小泉 佳織 / Shiori　隔週担当者変更
- キッズスクール：ミライク キッズ 15：45～16：45 Shiori
- ミライク Jr 16：45～17：45 Shiori
- 【定員12名】AntiGravity® Fundamentals1 18:50～19:50 Hina
- 【定員13名】Group Fight 20:20～21:05 Shiori

**Pilates studio**
- 【定員6名】Hip＆Legs / Total Basic 14:10～14:55 Shiori / Mei　隔週担当者変更
- 【定員6名】Hip＆Legs 18:40～19:25 Yuki
- 【定員6名】Waist 20:00～20:45 Saya

施設利用時(チェックアウト)　23：00まで

### 火曜日

**ホットスタジオ**
- 【定員15名】infinity flow 10:30～11:15 Kai
- 【定員15名】VOLTDRUM 11:45～12:15 於久 友理絵
- 【定員15名】Gaze ～美脚～ 12:40-13:25 Marii
- 【定員15名】ホットヨーガパワー アドバンス 13:45～14:30 KURISU
- 【定員15名】ホットヨーガ アドバンス 15:00～15:45 KURISU
- 【定員15名】ホットヨーガ ベーシック 18:55～19:40 黒澤 尚子
- 【定員15名】Surf Exercise ～BASIC7.0～ 20:10～20:55 Yuki
- 【定員15名】Surf Exercise ～BASIC8.0～ 21:15～22:00 Yumiko

**AntiGravity®studio**
- スタジオ無料開放 7:30～8:15
- 【定員15名】Gaze ～美尻～ マシュマロヒップ 10:30～11:15 於久 友理絵
- 【定員12名】AntiGravity® RestorativeYoga 12:25～13:25 MAKI
- 【定員12名】※ AntiGravity® AerialYoga 13:55～14:45 Hana
- キッズスクール：ミライク キッズ 15：45～16：45
- ミライク Jr 16：45～17：45
- 【定員15名】TOBIPPA 18:40～19:10 Kanari
- 【定員12名】※ AntiGravity® 奇数週：Open 偶数週：AIRbarre 19:50～20:50 Miya　内容変更
- 【定員12名】AntiGravity® RestorativeYoga 21:15～22:15 Miya

**Pilates studio**
- 【定員6名】Hip＆Legs 7:30～8:15 Rin
- 【定員6名】Total Basic 8:30～9:15 Rin
- 【定員6名】Total Basic 9:35～10:20 Yuna
- 【定員6名】☆Hip＆Legs 11:30～12:15 Marii　体験1枠
- 【定員6名】Back＆Arms 13:00～13:45 Shiori
- 【定員6名】Hip＆Legs 18:45～19:30 Yuki
- 【定員6名】Total Advance 20:15～21:00 黒澤 尚子

施設利用時(チェックアウト)　23：00まで

### 水曜日

**ホットスタジオ**
- 【定員15名】Gaze ～肩甲骨美人～ 7:30～8:15 Yoshika
- 【定員15名】ホットヨーガ ベーシック 10:00～10:45 小泉 佳織
- 【定員15名】infinity flow 11:15～12:00 Kaori
- 【定員15名】Surf Exercise ～Totl Beauty2.0～ 12:30～13:15 Saya
- 【定員15名】ホットヨーガ ベーシック 13:50～14:35 山角 菜穂子
- 【定員15名】ホット スタイルピラティス 15:05～15:50 山角 菜穂子
- 【定員15名】Gaze ～肩甲骨美人～ 18:50～19:35 Yumiko
- 【定員15名】ホットヨーガ パワーベーシック 20:10～20:55 後藤 晶子
- 【定員15名】ホットヨーガ ベーシック 21:15～22:00 後藤 晶子

**AntiGravity®studio**
- ベビースクール：ベビーミライク 10:00～10:45 Kai
- 【定員15名】ボールコンディショニング 11:15～11:55 yoshika
- 【定員15名】やさしいフリースタイル30 12:30～13:00 yoshika
- 【定員12名】※ AntiGravity® Fundamentals 奇数週：FUN1 偶数週：Mix 13:45～14:45 Ami　内容変更
- 【定員12名】AntiGravity® Fundamentals Mix 18:50～19:40 Ami　内容変更
- 【定員18名】Gaze ～美尻～ 20:05～20:50 於久 友理絵

**Pilates studio**
- 【定員6名】Hip＆Legs 9:00～9:45 Marii
- 【定員6名】Total Basic 14:30～15:15 Mayu
- 【定員6名】Hip＆Legs 15:35～16:20 Mayu
- 【定員6名】Lower Body 16:40～17:25 Ami
- 【定員6名】☆Total Basic 20:15～21:00 Yumiko　体験1枠

施設利用時(チェックアウト)　23：00まで

### 木曜日

**ホットスタジオ**
- 【定員15名】infinity flow 7:30～8:15 Rin
- 【定員15名】デトックスワークアウト 11:45～12:30 小泉 佳織
- 【定員15名】Gaze ～肩甲骨美人～ 13:00～13:45 Mei
- 【定員15名】Surf Exercise ～Totl Beauty2.0～ 15:20～16：05 Arisa
- 【定員15名】Surf Exercisei ～BASIC4.0～ 18:00～18:45 Saya
- 【定員15名】Surf Exercise ～BASIC2.0～ 19:10～19:55 Yumiko
- 【定員15名】ホットヨーガベーシック (中温) 20:25～21:10 大沼 晴夏
- 【定員15名】ホットヨーガベーシック 21:30～22:15 川谷 幸子

**AntiGravity®studio**
- 【定員13名】～リンパ＆骨盤ケア～ フェムトレ・スタイル 10:30～11:15 岡橋 優子
- 【定員13名】やすらぎヨーガ 11:50～12:30 黒澤 尚子
- 【定員15名】Gaze ～くびれ～ 14:15～15:00 Mei
- 【定員15名】やさしいバレエ30 19:20～19:50 Saya
- スクール：Ballet School (有料) 20:20～21:20 Saya

**Pilates studio**
- 【定員6名】Lower Body 10:15～11:00 asami
- 【定員6名】Total Basic 11:45～12:30 asami
- 【定員6名】Total Advance 13:00～13:45 黒澤 尚子
- 【定員6名】☆Total Basic 14:05～14:50 黒澤 尚子　体験1枠
- 【定員6名】Waist 16:00～16:45 Saya
- 【定員6名】☆Total Basic 18:45～19:30 Mei　体験1枠
- 【定員6名】Total Basic 20:35～21:20 Yumiko

施設利用時(チェックアウト)　23：00まで

### 金曜日

**ホットスタジオ**
- 【定員15名】ホットヨーガ ベーシック 7:30～8:15 増田 祥子
- 【定員15名】Gaze（ホット） ～美尻～ 9:35～10:20 Yoshika
- 【定員15名】Surf Exercise ～Totl Beauty2.0～ 10:45～11:30 Saya
- 【定員15名】ホットヨーガ パワーベーシック 12:00～12:45 石井 裕子
- 【定員15名】ホットヨーガ ベーシック 13:15～14:00 石井 裕子
- 【定員15名】Surf Exercise ～BASIC6.0～ 14:30～15:15 Hitomi
- 【定員15名】ホットヨーガパワー アドバンス 18:30～19:15 KURISU
- 【定員15名】ホットヨーガ アドバンス 19:45～20:30 KURISU
- 【定員15名】偶数週：infinity flow 希数週：ボール＆emmiボール 21:00～21:45 Kanari / Hina　隔週クラス

**AntiGravity®studio**
- ベビースクール：ベビーミライク 9:00～9:45 Marii
- 【定員12名】AntiGravity® Fundamentals1 12:00～13:00 Marii
- 【定員15名】VOLTJUMP 18:45～19:15 Mayu
- 【定員12名】AntiGravity® Fundamentals1 19:55～20:55 Mayu
- 【定員12名】※ AntiGravity® Fundamentals2 21:10～22:00 Mayu　奇数週のみ実施

**Pilates studio**
- 【定員6名】☆Total Basic 10:50～11:35 Yoshika　体験1枠
- 【定員6名】Total Advance 12:15～13:00 Yuna
- 【定員6名】Lower Body 13:35～14:20 Yoshika
- 【定員6名】Waist 14:45～15:30 Saya
- 【定員6名】Total Basic 19:45～20:30 Hina
- 【定員6名】Total Basic 21:15～22:00 Mayu　偶数週のみ実施

施設利用時(チェックアウト)　23：00まで

### 土曜日

**ホットスタジオ**
- 【定員15名】Gaze(ホット) ～美尻～ 7:45～8:30 Yoshika
- 【定員15名】ホットヨーガ ベーシック 9:00～9:45 MIYUKI
- 【定員15名】Gaze ～肩甲骨美人～ 10:15～11:00 Kiyora
- 【定員15名】infinity flow 11:40～12:25 Rin
- 【定員15名】Surf Exercise ～BASIC 7.0～ 13:00～13:45 Yoshika
- 【定員15名】Surf Exercise ～TotalBeauty2.0～ 14:10～14:55 Kaho
- 【定員15名】5.12：VOLTDARUM 19.26：Surf Exercise ～BASIC8.0～ 15:30～16:15 Marii / Yuki　週により担当者変更
- 【定員15名】ホットヨーガ ウエストシェイプ 16:45～17:30 川原 亜希子

**AntiGravity®studio**
- キッズスクール：ミライク Jr 8:00～9:00 Shiori
- ミライク キッズ 9:00～10:00 Shiori
- 【定員15名】VOLTJUMP 10:30～11:00 yoshika
- 【定員12名】AntiGravity® Fundamentals1 11:45～12:35 Shiori
- 【定員12名】※ AntiGravity® Fundamentals2 12:50～13:50 Hinata
- 【定員15名】TOBIPPA 14:20～14:50 於久 友理絵
- 【定員13名】Group Fight 15:20～16:05 Shiori

**Pilates studio**
- 【定員6名】☆Total Basic 10:30～11:15 Rin　体験1枠
- 【定員6名】Lower Body 14:20～15:05 Yoshika
- 【定員6名】Back＆Arms 15:30～16:15 Hinata
- 【定員6名】Hip＆Legs 17:00～17:45 Yuki　19.26 実施

施設利用(チェックアウト)　18：30まで

### 日曜日

営業開始　8：00

**ホットスタジオ**
- 【定員15名】ホットヨーガ ベーシック 8:45～9:45 奇数週:後藤晶子 偶数週:石井裕子　隔週担当者変更
- 【定員15名】Surf Exercise ～BASIC2.0～ 10:30～11:15 Yuki
- 【定員15名】Surf Exercise ～TotalBeauty6.0～ 12:00～12:45 Mayumi
- 【定員15名】VOLTDRUM 13:15～14:00 Kaori
- 【定員15名】ホットヨーガ ベーシック 14:20～15:05 三浦安菜
- 【定員15名】Gaze（ホット） ～美脚～ 15:35～16:20 黒澤 尚子
- 【定員15名】ホットヨーガ ベーシック 16:50～17:35 黒澤 尚子

**AntiGravity®studio**
- キッズスクール：ミライク Jr 8:00～9:00 Yumiko
- ミライク キッズ 9:00～10:00 Yumiko
- 【定員12名】AntiGravity® 奇数週：AerialYoga 偶数週：Mix 10:30～11:30 Mayumi　内容変更
- 【定員15名】Gaze ～くびれ～ 12:05～12:50 黒澤 尚子
- 【定員15名】ボールコンディショニング 13:15～13:55 Yumiko
- 【定員13名】Group Fight 14:20～15:05 風間 祐一朗
- 【定員12名】AntiGravity® Fundamentals1 15:40～16:40 Kai
- 【定員12名】AntiGravity® RestorativeYoga 17:00～18:00 Kai

**Pilates studio**
- 【定員6名】Total Basic 9:50～10:35 Kai
- 【定員6名】Total Advance 10:55～11:40 黒澤 尚子
- 【定員6名】Total Basic 14:30～15:15 Yuki / Yumiko　隔週担当者変更
- 【定員6名】Hip＆Legs 15:40～16:25 Yuki

施設利用(チェックアウト)　18：30まで

### «2025年07月より開始!!»

**アンティグラビティ　Fundamentals Mix**

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。

**Fun1受講済みの方が対象。**
**その日の受講者のレベルに応じてFun２またはFun3を行います。**
**※Fun1を2～5回程度受講された方が対象の目安です。**

### □　予約について

○レッスン予約開始日は21日先の同時刻に終了するレッスンより公開され予約を取ることができます。
○ご予約可能時間はレッスン開始15分前まで※電話予約不可
○ご予約は、ご予約専用ページでのみ、お受け致します。
○一度に4件のご予約が可能です。レッスンキープ消化毎に次のご予約が可能です。
※キャンセル待ちは、何件でもお取りできます。
○満員のクラスは、キャンセル待ち登録されるとお知らせメールが届きます。キャンセル待ち登録のみでは自動繰り上げ予約されませんので、キャンセルお知らせメールが届き次第、ご自身でご予約をお願い致します。なお、ご予約は先着順となります。
○レッスン開始時刻を過ぎると入場できませんので、５分前までにご来館ください。
○当日定員に空きがあるクラスは、当日台帳にお名前を記入頂く、ご予約４件枠とは関係なく、ご参加いただけます。(※プラチナ会員は1件に含まれます。)
※当日台帳はレッスン開始15分前から受付致します。必ず当日台帳にお名前の記載が必要です。
※当日台帳にてご参加される場合は、4件枠にはカウントされません。
※キャンセルの取消をした場合は無効
○急な休講・変更がある場合がございます。（2023.1改定）

### □　施設利用時間

○レッスンご予約日は終日施設の利用が可能です。
(ご付会員は平日7:00-18:00利用可能)
○ビジターチケット、プラチナ会員様は、必ずレッスンのご予約が必要です。(施設のみの利用不可)
○毎月、5日、15日、25日、月末最終日は休館日となります。

### □ホットヨーガ

○レッスンには、必ず１L以上の水分をお持ちください。
○ヨガマット、タオルセットは無料で貸し出しします。
○ホットスタジオ内では、携帯電話のご利用はお控えください。
○換気の為、平常時より温度や湿度が下がる場合がございます。ご理解に協力の程、宜しくお願い致します。

### □スタジオ入場時間

○ホットスタジオのレッスンはレッスン開始10分前より入場可能です。(2023.1改正)
○常温のレッスンはレッスン開始10分前より入場可能です。

※　参加条件のあるクラスです。裏面[スタジオプログラムのご案内]をご確認ください

### □　キャンセルについて

○キャンセルはレッスン開始30分前までにWebページにてお願い致します。
※フロント・お電話では受け付けておりません。
○30分を越えたキャンセル待ち解除の場合のみ、お電話にてお受けいたします。
※30分を越えていない場合はご予約ページにて解除をお願いいたします。
○予約時満員のクラスのキャンセル待ちはご予約専用ページにてお受けいたします。
○無断キャンセルが多い場合は今後のご予約が出来なくなる恐れがあります。
必ずご予約ページにてキャンセルのご連絡をお願い致します。

### □　注意点・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。予めご了承ください。
○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の上、ご参加ください。
○代行、休講に関しては、HP、館内の代行掲示板にてお知らせいたします
○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。予めご了承ください。
○スタジオ内で携帯電話のメールや通話を含め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、所定の場所でのご利用をお願い致します。
○体調不良を感じた際は、直ちに担当インストラクター、スタッフにお申し出ください。レッスン中の休憩需化、事故については、当社の責めに帰すべき事由による場合を除き一切の責任を負いかねますので、体調の自己管理をお願い致します。
○当クラブで発生した盗難・怪我・その他の事故については、当社の責めに帰すべき事由による場合を除き、一切の責任を負いかねます。
○安全管理上インストラクター不在でのスタジオ入場はご遠慮ください。

シューズマークのクラスは、シューズを利用するので靴下のご持参をお願い致します。
こちらのマークはNAVI派遣のインストラクターのクラスです。
靴下の利用が必須です。グリップ付きの靴下のご持参をお願い致します。
☆　こちらのクラスは体験枠を設けています。

# 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ながら流れるようにつなげ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、<br>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<br>立体的な美しいバストラインを目指していくクラス。バストのゴールデントライアングル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しょう |
| 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<br>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いれましょう♪♪ |
| **«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!ノンストップ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えま |
| **«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～フェムトレスタイル | | 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。<br>コアトレと膣トレで、お腹ぽっこり、膣のゆるみ、骨盤のゆがみ、肩こりに効く<br>女性に嬉しいレッスンです |
| ポールコンディショニング40 | | 40分 | ★ | ★ | 常温 | ポ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 Fundamentals1 | Fun1 | 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、<br>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。<br>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。<br>**※Fun1を2～5回程度受講された方が対象の目安です。** |
| 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。<br>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。<br>**※Fundamentals2を2～3回程度受講された方が目安になります。** |
| アンティグラビティ50/60 Fundamentals Mix（※1） | Mix | 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。<br>Fun1受講済みの方が対象。その日の受講者のレベルに応じてFun２またはFun3を行います。<br>**※Fun1を2～5回程度受講された方が対象の目安です。** |
| 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。<br>Fun1～3まで受講済みの方が対象。ファンダメンタル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。<br>**※Fundamentals3を3回以上受講された方が対象の目安です。** |
| アンティグラビティ75 Aerial Yoga（※1）<br>**※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、<br>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。<br>**※Fundamentals1.2.3またはopenを数回受けた事があり、AntiGravity®に慣れてきた方が目安となります。** |
| アンティグラビティ75 Aerial Yoga 2（※1）<br>**※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、<br>気づきを体感します。 レギュラーレッスンにはない「２」のレッスンとなります。<br>**※Fundamentals1.2.3またはopenを数回受けた事があり、AntiGravity®に慣れてきた方が目安となります。** |
| アンティグラヴィティ60 AIR barre（※1）<br>**※アドバンスクラス** | Ab | 60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。<br>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。<br>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。<br>**※Fundamentals1.2.3またはopenを数回受けた事があり、AntiGravity®に慣れてきた方が目安となります。** |
| アンティグラビティ60 Restorative Yoga | Rest | 60分 | ★ | ★★ | 常温 | 床に近い位置のハンモックを利用し、関節部や心身の力みを緩めていき、リラックスしながら骨盤周りの筋肉や<br>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～マシュマロヒップ | | 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。<br>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 ～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、<br>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<br>Gaze～美腸～＆ポ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<br>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。暗闇の中、中温(28-30°)の温度環境の中、<br>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 | | 45/30分 | ★★ | ★★ | 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～<br>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ビギナー向けのクラス。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。<br>※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～<br>Surf Exercise 45 ～TOTAL BEAUTY2.0/3.0 | 45分 | ★★★☆☆ | ★★★☆☆ | ★★★☆☆ | 中温 | 全身を美しくボディーメイキング！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 |
| **«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。** | | | | | | |
| 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。<br>ダンスステップで全身のボディメイクを目指すクラス。 |
| 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。<br>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** |
| Total Basic45 | 45分 | ★★ | ★★ | | 常温 | マシンピラティスの『基本の動き』を丁寧に行い上半身・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。<br>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。<br>マシンピラティスに慣れてきた方におすすめ！ |
| Hip & Legs | 45分 | ★★★ | ★★ | | 常温 | お尻と脚に向けて集中的に働きかけるプログラム |
| Back＆Arms | 45分 | ★★★ | ★★ | | 常温 | 背中と二の腕にフォーカスしたプログラム |
| Waist | 45分 | ★★★ | ★★★ | | 常温 | 腹部とウエストラインを引き締めるプログラム |
| Lower Body | 45分 | ★★★ | ★★★ | | 常温 | 下半身にターゲットを絞り、股関節周りを中心にトレーニングを行うプログラム |

**※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いております。**
※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。**