2025年11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。

Fitness

Sufficial MEGALOS_Reflet

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 毎月5日、15日、25日、月末最終日 夏期、年末年始 ■休館日

	月曜日			火曜日			水曜日		MEGALOS R	eflet EBISU Tii 木曜日	ne Line For Stu	ıdio	金曜日			土曜日			日曜日	
ホットスタシ 7:00	★ 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
7:30 【定員15:	3]				【定員6名】	【定員15名】			【定員15名】			【定員15名】							営業開始 8:00	7:30
ホットヨー:				スタジオ無料開放	Hip & Legs	Gaze ~肩甲骨美人~			infinity flow			ホットヨーガ ベーシック			【定員15名】					
8:00 7:30~08 齋藤 こず	15			7:30~8:15	7:30~8:15 Rin	7:30~8:15 Yoshika			7:30~8:15 Rin			7:30~8:15 増田 祥子			Gaze(ホット) 〜美尻〜	キッズスクール	_		キッズスクール	8:00
	ex.				【定員6名】							4ш 1+1	_		7:45~8:30 Yoshika	ミライク Jr			ミライク Jr	
8:30					Total Basic											8:00~9:00		【定員15名】	8:00~9:00	8:30
9:00					8:30~9:15 Rin			【定員6名】	-				ベビースクール		【定員15名】		_	ホットヨーガ		9:00
								Hip & Legs					ベビーミライク 9:00~9:45		ホットヨーガ ベーシック			ベーシック 8:45~9:45	*	
9:30					【定員6名】			9:00~9:45 Marii 📲				【定員15名】	9.007~9.45 Marii		9:00~9:45 MIYUKI	ミライク キッズ 9:00~10:00		奇数週:後藤晶子 偶数週:石井裕子	ミライク キッズ 9:00~10:00	9:30
10:00					Total Basic 9:30~10:15	【定員15名】	ベビースクール	9.0	-			Gaze(ホット) 〜美尻〜				_		隔週担当者変更		10:00
10.00					Yuna	ホットヨーガ ベーシック	ベビーミライク				【定員6名】	9:35~10:20 Yoshika			【定員15名】					15.55
10:30	【定員12名】※			【定員15名】	【定員6名】	10:00~10:45	10:00∼10:45 Kai		【定員15名】	【定員13名】	Lower Body 10:15~11:00				Gaze ~肩甲骨美人~	【定員15名】 VOLTJUMP	【定員6名】	【定員15名】	【定員12名】	【定員6名】
【定員152	奇数週: AY Design2			Gaze 〜美尻〜 マシュマロヒップ	Total Advance	/ 17/7K 1土和K			Gaze ~美脚~ 10:30-11:15	〜リンパ&骨盤ケア〜 フェムトレ・スタイル	asami	【定員15名】		【定員6名】	10:15~11:00 Kiyora	10:30~11:00 yoshika	^ Total Basic 10:30~11:15	Surf Exercise ~BASIC2.0~ 10:30~11:15	AntiGravity® 奇数週: AerialYoga	Total Advance 10:30~11:15
10:45~11	:30 10:30~11:30			10:35~11:20 於久 友理絵	10:35~11:20 Yuna 🗌	【定員15名】	【定員15名】		Yuna	10:30~11:15 岡橋 優子	9.0	_ ホットヨーガ ベーシック		Total Basic 10:50~11:35		yosiiika	Rin	Yuki	偶数週 : Mix 10:30~11:30	Kai 11:00
小松 詩7	3 RIKA				80	infinity flow	ポールコンディショニング		New			10:50~11:35 石井 裕子		Yoshika	【中日15夕】	【定員12名】	体験1枠		Mayumi	11:30
	【定員12名】※		【定員15名】 VOLTDRUM		【定員6名】	11:15~12:00 Kaori	11:15~11:55 yoshika		【定員15名】	【定員15名】	【定員6名】	-	[c. 2. 5. 5. 1	体験1枠	【定員15名】 infinity flow	AntiGravity® Fundamentals1	時間変更	Telegraphic States		
12:00 【定員15: Gaze	奇数週: Open		11:45~12:15 於久 友理絵		Total Basic 11:45~12:30			【定員6名】	デトックスワークアウト - 11:45~12:30	奇数週: Gaze〜〈びれ〜 Ayame	Total Basic 11:45~12:30	【定員15名】	【定員12名】	【定員6名】 Total Advance	11:40~12:25	11:30~12:20 Shiori		【定員15名】 Surf Exercise	【定員15名】 奇数週: Gaze~肩甲骨	12:00
~肩甲骨美 12:30 12:00~12	·45 11:45~12:45			【定員12名】	Eriko 👹	【定員15名】	【定員15名】	Total Basic 12:05~12:50	小泉 佳織	偶数週: Gaze~ 美尻~ Marii 11:50~12:35	asami	ホットヨーガ - パワーベーシック	AntiGravity® Fundamentals1	12:00~12:45	Rin	【定員12名】	-	~TotalBeauty6.0~ 12:00~12:45	句数週: Gaze〜肩中	12-20
Mei	RIKA		【定員15名】 Gaze	AntiGravity®		Surf Exercise ~Total Beauty2.0~	やさしいフリースタイル30 12:30~13:00	Hitomi		11.30 12.33		12:05~12:50 石井 裕子	12:00~13:00 Marii	Yuna		AntiGravity®		Mayumi	Ayame 12:05~12:50	12.50
13:00	[c]=154]		~美脚~ 12:40-13:25	RestorativeYoga 12:25~13:25	【定員6名】	12:30~13:15 Saya	yoshika	New	【定員15名】 ホットヨーガ	1	【定員6名】				【定員15名】 Surf Exercise	Fundamentals1		[c]=450]	隔週担当者変更	13:00
	【定員15名】 ポールコンディショニング	_	Marii	MAKI (Back&Arms 13:00~13:45				ベーシック 13:00~13:45		Hip & Legs 13:00~13:45			【定員6名】	~BASIC 7.0~	12:35~13:35 Kaho		【定員15名】 VOLTDRUM	【定員15名】	
13:30 【定員15:	13:20~13:50		【定員15名】		Shiori	【定員15名】	【定員12名】※		KURISU		Marii	【定員15名】 Surf Exercise		Waist	Yoshika	キャスト・時間変更		13:15~14:00	13:15~13:55 Maki / Yumiko	13:30
14:00 ホットヨーガベー		【定員6名】	ホットヨーガパワー アドバンス	【定員12名】※	体験1枠	ホットヨーガ	AntiGravity® Fundamentals		【定員15名】		₩.	~BASIC 7.0~ 13:35~14:20		13:30~14:15	【定員15名】			Kaori	隔週担当者変更	14:00
13:55~14	:40	Hip & Legs /	13:45~14:30 KURISU	AntiGravity® AerialYoga		ベーシック 13:50~14:35	奇数週: FUN1 偶数週: Mix	[chech]	ホットヨーガパワー ベーシック		【定員6名】	Yoshika		Saya	Surf Exercise	【定員15名】	【定員6名】	【定員15名】	【定員13名】	I
14:30	14:10~14:55 小泉 佳織 / Shiori	Total Basic 14:10~14:55	KOKISO	13:55∼14:45 Hana		山角 菜穂子	13:45∼14:45 Kai	【定員6名】 Total Basic	14:05~14:50		Total Basic 14:15~15:00	【定員15名】			~TotalBeauty3.0~ 14:10~14:55	TOBIPPA 14:20~14:50	Lower Body	ホットヨーガ ベーシック	Group Fight	【定員6名】 Total Basic
15:00	隔週担当者変更	Shiori / Mei 隔週担当者変更	【定員15名】			【定員15名】		14:30~15:15	KURISU		Mei 📳	Surf Exercise			Kaho	於久友理絵	14:20~15:05 Yoshika	14:20~15:05 三浦安菜	14:20~15:05 風間 祐一朗	14:30~15:15
【定員15	<u>4</u>]	MARIESTAX	ホットヨーガ アドバンス			ホット	-	Mayu	-		体験1枠	~Total Beauty2.0~ 14:45~15:30 Saya			【定員15名】	【定員13名】	W W	3	*	Yuki / Yumiko
奇数週/infinity 15:30 偶数週:Surf Ex ~BASIC4.0	ercise		15:00~15:45 KURISU			スタイルピラティス 15:05~15:50	キッズスクール	【定員6名】	【定員15名】 Gaze			Saya			1.29 : VOLTDARUM 8.22 : Surf Exercise	Group Fight 15:20~16:05	【定員6名】	【定員15名】	【定員12名】	【定員6名】
15:15~16: Kaori / Sa	00 +9///	_	Northoo			山角 菜穂子	十ツススクール	Hip & Legs 15:35~16:20	~肩甲骨美人~ 15:30~16:15						~BASIC8.0~ 15:30~16:15	Shiori	Total Basic 15:30~16:15	ホットヨーガ ベーシック	AntiGravity®	Hip & Legs
16:00	ミライク キッズ						ミライク キッズ	Mayu 👹	Mei						Marii / Yuki 週により担当者変更	-	Hina 🙀	15:35~16:20 三浦安菜	Fundamentals1 15:40~16:40	15:40~16:25 Yuki
16:30	15:45~16:45						15:45~16:45	【定員6名】			【定員6名】	-					キャスト変更		Kai	16:30
		-						Lower Body			Waist 16:30~17:15				【定員15名】 ホットヨーガ	_	【定員6名】	【定員15名】	【定員12名】	
17:00	ミライク Jr						ミライク Jr	16:40~17:25			Saya	ı			ウエストシェイプ 16:45~17:30		Hip&Legs	Gaze~美脚~	AntiGravity®	17:00
17:30	16:45~17:45						16:45~17:45	Mayu			8 0				川原 亜希子		17:00~17:45	17:00~17:45 Mayumi	RestorativeYoga	17:30
		-															Yuki 8.22 実施	時間変更	17:00~18:00 Kai	
18:00									【定員15名】											18:00
18:30									Surf Exercise ~BASIC4.0~			【定員15名】								18:30
【定員15: Surf Exerc	【定員12名】	【定員6名】 Hip&Legs	【定員15名】	【定員15名】 TOBIPPA/infinity flow	【定員6名】	【定員15名】	【定員12名】		18:00~18:45 Saya		【定員6名】	ホットヨーガパワー アドバンス	【定員15名】 VOLTJUMP					460000		
19:00 ~Total Beaut 18:40~19	/2.0~	18:40~19:25	ホットヨーガベーシック 60	18:40~19:10 Shiori/Kai	Hip&Legs 18:45~19:30	ホットヨーガ	AntiGravity® Fundamentals		【定員15名】		Total Basic 18:45~19:30	18:30~19:15 KURISU	18:45~19:15 Mayu		他設利)	用(チェックアウト) 18	: 30 t C	施設利用	月(チェックアウト) 18:	19:00
Saya	Fundamentals1 18:50~19:50	Yuki 💮	(中温) 18:45~19:45		Yuki 🗌	パワーベーシック 18:55~19:40	Mix 18:50~19:40		Surf Exercise ~BASIC2.0~	【定員15名】 やさしいパレエ30	Mei 💮		Hayu		○レッスン予約開始日は21日先の	□ 予約について 同時刻に終了するレッスンより公開され			□ キャンセルについて	19:30
19:30	Hina		北澤 理絵	【定員12名】※	-	後藤 晶子	Kai		19:10~19:55 Yumiko	19:20~19:50 Saya	体験1枠	【定員15名】	[中共124]	【定員6名】	ご予約可能時間はレッスン開始1ご予約は、ご予約専用ページでの	5分前まで※電話予約不可		※フロント・お電話では受	30分前までにWebページにて け付けておりません。	
20:00 【定員15:		【定員6名】	内容変更	AntiGravity®	【定員6名】	【定員15名】	【定員18名】	【定員6名】				ホットヨーガ アドバンス	【定員12名】	Total Basic 19:45~20:30	※キャンセル待ちは、何件でも ()満員のクラスは、キャンセル待ち登		ヤンセル待ち登録のみでは自動繰り上	○30分を越えたキャンセル ※30分を越えていない場	待ち解除の場合のみ、お電話 合はご予約ページにて解除を	お願いいたします。 20:00
>BASIC7. 20:30 20:00~20	0~ 【定員13名】	Waist 20:00~20:45	【定員15名】 Surf Exercise	奇数週: Open 偶数週: AIRbarre	Total Advance 20:00~20:45	ベーシック	Gaze ~美尻~	Total Basic 20:00~20:45	【定員15名】	スクール		19:45~20:30 KURISU	AntiGravity® Fundamentals1	19:45~20:30 Hina	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た	ču.	○無断キャンセルが多い場	ャンセル待ちはご予約専用ペー 合は今後のご予約が出来なく シセルのご連絡をお願い致しま	なる恐れがあります。
20:00~20 Yuki	Group Fight 20:20~21:05	Saya	~BASIC8.0~ 20:15~21:00	19:50~20:50 Miya	Yumiko	20:00~20:45 後藤 晶子	20:05~20:50 於久 友理絵	Yumiko	ホットヨーガベーシック (中温)	Ballet School	【定員6名】		19:55~20:55 Mayu	8-8	ご参加いただけます。(※プラチ: ※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			□ 注意点·確認事項	į 20.30
21:00	Shiori	•	Yuki		【定員6名】			体験1枠	20:25~21:10 大沼 晴夏	(有料) 20:20~21:20	Total Advance 20:35~21:20	【定員15名】	【定員12名】※		※当日台帳にてご参加される場 ※キャンセルの取消をした場合は ○急な休講・変更がある場合がごさ			○祝日営業、短縮営業の際には	はご遠慮いただいております。予めご了; は、別途配布スケジュールをご確認の上 館内の代行掲示板にてお知らせいたし;	、ご参加ください。
【定員15				【定員12名】	Total Basic	【定員15名】 Gaze			【定員15名】	Saya	Yumiko	ポール&emmiポール 21:00~21:45	AntiGravity®	【定員6名】	○レッスンご予約日は終日施設			○スケジュールは改正時やイベン○スタジオ内で携帯電話のメール	トにより変更となる場合がございます。う や通話を含むご利用はご遠慮ください。 守り、所定の場所でのご利用をお願い	めご了承ください。
21:30 Surf Exerc	0~			AntiGravity® RestorativeYoga	21:10~21:55 Yumiko	~肩甲骨美人~ 21:15~22:00			ホットヨーガベーシック	-	₩ •	Hina	Fundamentals2 21:10~22:00	Total Basic 21:15~22:00	(デイ会員は平日7:00-18:00○ビジターチケット、プラチナ会員○毎月、5日、15日、25日、	利用可能) 様は、必ずレッスンのご予約が必要で 月末最終日は休館日となります。	す。(施設のみの利用不可)	○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 に帰すべき事由による場合を除き一切の	出ください。レッスン中の体調悪 21:30
21:20~22 Yuki				21:15~22:15 Miya	Turniko 8	Yumiko	_		21:30~22:15 川谷 幸子				Mayu	Mayu	O(m7)d=1+ 3k#1+19 Em-44	□ホットヨーガ		○当クラブで発生した盗難・怪事 き、一切の責任を負いかねます。	・その他の事故については、当社の責め	かに帰すべき事由による場合を除 22:00
				111,4					/기급 후기	-			奇数週のみ実施	偶数週のみ実施	○レッスンには、必ず1L以上の水分 ○ヨガマット、タオル1セットは無料で貸 ○ホットスタジオ内では、携帯電話の ○熱傷の為 平常時に7温度や湿度	し出しいたします。 ご利用はお控えください。	カの藤 寛元大郎 小砂 ナナ	○安全官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。	
22:30																が下がる場合がございます。ご理解ご協		シューズマークのクラ	うスは、シューズを利用するので剝 す。	下のご持参をお願い致しま 22:30
23:00															○常温のレッスンは <u>レッスン開始</u>	<u>10分前</u> より入場可能です。		and an	AVI派遣のインストラクターのクラブ	22.00
	役利用時(チェックアウト) 2	3:00まで	施設利用	月時(チェックアウト) 2	3:00まで	施設利用	時(チェックアウト) 2:	3:00まで	施設利用	時(チェックアウト) 2	3:00まで	施設利用	時(チェックアウト) 2	3:00まで	※ 参加条件のあるクラン	くです。裏面[スタジオプログラ	ムいこ案内」をご確認ください	•	が須です。 <mark>グリップ付きの靴下のこ</mark> は体験枠を設けています。	付多なの限い主义します。

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、						1
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ボ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ボ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	ビ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ビ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
Gaze60 ~骨盤&背中美人~ (ホット)		45/60分	*	*	高温	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 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、
					高温	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 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
Gaze60 ~肩甲骨美人~天使の羽(ホット)		60分	*	*		来の動きを取り戻すクラス 骨格パランス、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・免疫カアップ
Gaze45 〜美腸〜(ホット・常温)		30分	*	*	中温	の心身の美を追求していくクラスです。 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
Gaze45 〜美胸〜(ホット・常温) 		30分	*	*	中温	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 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フローの新感覚とラティスクラス。多彩な動きを組み合わせ体幹部の安定と身体 バランスを整えます。
nfinity 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 ビ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				I	
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 POP PILATES	¥ 9	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
«コーディネーション» 様々なエクササイズ	で体の調整を		^ ^	^ ^	1737111	「「「日本のでは、「「日本のでは、「「「「「「「「」」」」」」、「「「「「「「」」、「「「「」」、「「「」」、「「「」」、「「「」」、「「「」」、「「「」」、「「「」」、「「「」」、「「「」」、「「「」」、「「」」、「「「」」、「「」」、「「」、「「」、「「」、「「」、「「」、「「」、「」、
~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。 コアトレと際トレで、お腹ぼっこり、膣のゆるみ、骨盤のゆがみ、肩こりに効く
						女性に嬉しいレッスンです
ポールコンディショニング40 	反重力の中で	40分 休龄を 使い	* XXI.242540	* 身体の部	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 フ か ドテ・ハ キオ
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、
						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 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。
アンティグラビティ60 Fundamentals2 (※1)	Fun2	60分	**	***	常温	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。 ※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。 Fundamentals3では、コア多く使用しょ、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。
73	Miss	50/60分	***	***	常温	※Fundamentals2を2~3回程度受講された方が目安になります。 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りうス。 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。
アンティグラビティ50/60 Fundamentals Mix (※1)	Mix	50/6077	***	***	m cri	※Fun1を2~5回程度受講された方が対象の目安です。
アンティグラビィティ60 Open (※1)	Open	60分	***	***	常温	ルンモックを利用し、全身を動かしながら、重力から解放される感覚を楽しむラス。 Fun1~3まで受講済みの方が対象。アンジ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。 ※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)	AY	754			AMAZEI .	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。地上では難しいボーズもハンモックのサポートを用いること しいボジションを見つけまが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映想などにより、非日常的なスペースで自身を見つめた
※アドバンスクラス	А	75分	***	***	常温	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) ※ 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、呼吸の適り方などを体験します。地上では難しいボーズもハンモックのサポートを用いることで しいボジションを見つけま力の練習にもなります。空中に浮かぶいンモックの中で行う原想などにより、非日常的なスペースで自身を見つめた 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。 ※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) ※ アドバンスクラス	Ab	60分	***	***	常温	パンモックを利用し、逆転位も行いながら、音楽に合わせてパレエのテクニックを取り入れます。 姿勢改態、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。 パ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素はなのenを数回受けた事があり、AntiGravityの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、関節部や心身のカみを緩めていき、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。 据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、心を見っ	つめ直し、身体	をより良い	方向へと導く	クラス		日中下在クリにも重えてい、ファハ。近の日子のファインとアクリスとに対してのくりにものかのファハ
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、肩甲骨ヘアブローチをし、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下
Gaze60/45 〜美尻〜マシュマロヒップ		60/45分	*	*	常温	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 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。
Gaze45/30 ~〈びれ~			*	*	常温	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。 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、
		30/45分	*	*	吊温	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〜&ポールコンディショニング		30分	*	*	常温	骨格/「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 アンチェイジング・免疫カアップ・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、肌	脂肪燃焼効果	が高いプロク	ブラム T	I	Total	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
VOLTDURM 45/30		45/30分	***	*	Advance 10:30~	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		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	、脂肪燃焼效	果が高いフ	゜ログラム	I	Г	To the state of th
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。アップテンボや心地のいいリズムの音に、トランポリン上でのシンプ 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/バ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、st	を全性がアメリ	I	。性別や年齢	1		も楽しめるプログラム ポ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、シンブルで楽
Group Fight 45		45分		**	常温	が実力がインテントペンシングというに依べる作品的技の脚JFがつはXリハAtic駅さをプイナミデルな音楽に来せて、シンノルで楽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I	時間	プササイスを! 強度	楽しめるフロ? 体幹	脂肪燃焼	温度	
Surf Exercise 45 \sim BASIC \sim Surf Exercise 45 \sim BASIC2.0/3.0/4.0 \sim	45分		****	****	中温	サーフェ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ェクサー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。 ※州x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、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。ボードの傾きに抗って、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。 ダンスステップで全身のボディメイクを目指すクラス。
やさしいパレエ	30分	**	**	**	常温	大人になって始める方も安心の初めての「レエレッスン。 パ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» 音楽に合わせた			_	ı	I	
Fotal Basi-45	時間	強度	体幹		温度	内容 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
Total Basic45	45分	**	**		常温	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! 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。
TOTAL ADVANCE	45分	****			常温	マシンビ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
			_		し ものご参加は	1

※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。