## 2025年12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。







店舗情報 ■営業時間

ホットスタジオ	万唯口			火曜日			300EH			木曜日			五年口			工作日		4	ПИЕП	
	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
【定員15名】 ホットヨーガ					【定員6名】	【定員15名】 Gaze			【定員15名】		-	【定員15名】	_		[m=456]				営業開始 8:00	
ベーシック 7:30~08:15				スタジオ無料開放 7:30~8:15	Hip & Legs #2 7:30~8:15	~肩甲骨美人~ 7:30~8:15			infinity flow 7:30~8:15			ベーシック 7:30~8:15			【定員15名】 Gaze(ホット)	キッズスクール			キッズスクール	
7.30~08.13 齋藤 こず恵				7.30/~6.13	Rin	Yoshika			Rin			#田 祥子			~美尻~ 7:45~8:30	127002	-	,	155005	
					【定員6名】										Yoshika	ミライク Jr 8:00~9:00		ļ	ミライク Jr 8:00~9:00	
					Total Basic #1 8:30~9:15			【定員6名】							【定員15名】	0.00**9.00		【定員15名】 ホットヨーガ	3.00*-9.00	
					Rin 📲			Hip & Legs #3							ホットヨーガ			ベーシック 8:45~9:45		
					【定員6名】			9:00~9:45 Marii 👑 🖮				【定員15名】			ベーシック 9:00~9:45	ミライク キッズ		奇数週:後藤晶子	ミライク キッズ 9:00~10:00	
					Total Basic #2 9:30~10:15	【定員15名】		8				Gaze(ホット) 〜美尻〜			MIYUKI	9:00~10:00		偶数週:石井裕子 隔週担当者変更	9:00~10:00	
					Yuna	ホットヨーガ					【定員6名】	9:35~10:20 Yoshika			【定員15名】					
	【定員12名】※			【定員15名】	【定員6名】	ベーシック 10:00~10:45			【定員15名】	【定員13名】	Total Basic #3		-		Gaze ~肩甲骨美人~	【定員15名】	☆【定員6名】	【定員15名】	【定員12名】	【定員6名】
【定員15名】	AntiGravity® 奇数週: AY Design2			Gaze 〜美尻〜 マシュマロヒップ	Total Advance #2	小泉 佳織			Gaze ~美脚~	〜リンパ&骨盤ケア〜 フェムトレ・スタイル	10:15~11:00 asami	【定員15名】	=	☆【定員6名】	10:15~11:00 Kiyora	VOLTJUMP 10:30~11:00	Total Basic #1 10:30~11:15	Surf Exercise ~BASIC2.0~	AntiGravity® 奇数週:AerialYoga	Total Advance #2 10:30~11:15
ットヨーガベーシック 10:45~11:30	偶数週: AY Design1 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】		10:30-11:15 Yuna	10:30~11:15 岡橋 優子	時間変更	ホットヨーガ ベーシック		Total Basic #1 10:50~11:35	,	yoshika	Rin	10:30~11:15 Yuki	偶数週:Mix 10:30~11:30	Kai
小松 詩乃	RIKA 🅢			3000 20-1112	88	infinity flow	ポールコンディショニング				【定員6名】 Lower Body #2	10:50~11:35 石井 裕子		Yoshika	[m=456]	【定員12名】	体験1枠		Mayumi	
[m=454]	【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】	11:20~12:05 asami		[m=404]	体験1枠	【定員15名】 infinity flow	AntiGravity® Fundamentals1	【定員6名】 Total Basic #3	[m=456]		
【定員15名】 Gaze	AntiGravity® 奇数週: Open		11:45~12:15 於久 友理絵		Total Basic #1 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 偶数週: Gaze〜美尻〜	時間変更	【定員15名】	【定員12名】	【定員6名】 Total Advance #2	11:40~12:25 Rin	11:30~12:20 Shiori	11:40~12:25	【定員15名】 Surf Exercise	【定員15名】	
肩甲骨美人~ 2:00~12:45	偶数週: Mix 11:45~12:45 RIKA			【定員12名】	Eriko 📲	【定員15名】	【定員15名】	Total Basic #4 12:05~12:50	小泉 佳織	Marii 11:50~12:35	【定員6名】 Lower Body #2	ホットヨーガ パワーベーシック 12:05~12:50	AntiGravity® Fundamentals1	12:00~12:45 Yuna	NIII	【定員12名】	Kiyora NEW	~TotalBeauty1.0~ 12:00~12:45	Gaze~肩甲骨~ 12:05~12:50	
Mei	NINA J	【定員6名】	【定員15名】 Gaze	AntiGravity® RestorativeYoga	A (50.5)	Surf Exercise ∼Total Beauty2.0∼	やさしいフリースタイル30 12:30~13:00	Hitomi	[		12:25~13:10	石井 裕子	12:00~13:00 Marii	8	[中日454]	AntiGravity®		Mayumi 内容変更	Yumiko	
	【定員15名】	Total Basic #3	~美脚~ 12:40-13:25	12:25~13:25 MAKI	☆【定員6名】 Back & Arms #1	12:30~13:15 Saya	yoshika		【定員15名】 ホットヨーガ		asami				【定員15名】 Surf Exercise	Fundamentals1 12:35~13:35		【定員15名】	担当者変更 【定員15名】	
	ポールコンディショニング 13:20~13:50	13:00~13:45 Ayame	Marii	MARI	13:00~13:45				ベーシック 13:00~13:45			【定員15名】		【定員6名】	~BASIC 7.0~ 13:00~13:45	Kaho		VOLTDRUM	ポールコンディショニング	
定員15名】	釣谷 昌史	NEW	【定員15名】	【定員12名】※	Shiori	【定員15名】	【定員12名】※ AntiGravity®		KURISU			Surf Exercise ~BASIC 7.0~		Waist #2 13:30~14:15	Yoshika			13:15∼14:00 Kaori	13:15~13:55 Maki / Yumiko	
ヨーガベーシック	【定員18名】	【定員6名】	アドバンス 13:45~14:30	AntiGravity®		ホットヨーガ ベーシック	Fundamentals 奇数週:FUN1		【定員15名】		★【定員6名】	13:35~14:20 Yoshika		13.30°14.13 Saya	【定員15名】	********		(+56)	隔週担当者変更	
:55~14:40 川谷 幸子	Gaze~美尻~	Hip&Legs #2 / Total Basic #2	KURISU	AerialYoga 13:55~14:45		13:50~14:35 山角 菜穂子	偶数週: Mix 13:45~14:45	【定員6名】	ベーシック		Total Basic #2	TOSIIIKa			Surf Exercise ∼TotalBeauty3.0∼	【定員15名】 TOBIPPA	【定員6名】 Lower Body #2	【定員15名】 ホットヨーガ	【定員13名】 Group Fight	【定員6名】
	. 14:10~14:55 小泉 佳織 / Shiori	14:10~14:55 Shiori / Mei		Hana	-		Kai	Total Basic #4	14:05~14:50 KURISU		14:15~15:00 Mei	【定員15名】			14:10~14:55 Kaho	14:20~14:50 於久 友理絵	14:20~15:05	ベーシック 14:20~15:05	14:20~15:05	Total Basic #1
定員15名】	隔週担当者変更	隔週担当者変更	【定員15名】 ホットヨーガ	<u> </u> 		【定員15名】 ホット		14:30~15:15 Mayu			体験1枠	Surf Exercise ~Total Beauty2.0~ 14:45~15:30				【定員13名】	Yoshika Yoshika	三浦安菜	風間 祐一朗	14:30~15:15 Yumiko / Yuki
数週/infinity flow 週:Surf Exercise		8	アドバンス 15:00~15:45			スタイルピラティス		【定員6名】	【定員15名】			Saya			【定員15名】 6.20: VOLTDARUM	Group Fight		。 【定員15名】		隔週担当者変更
~BASIC4.0~ 15:15~16:00	キッズスクール		KURISU			15:05~15:50 山角 菜穂子	キッズスクール	Hip & Legs #2	Gaze ~肩甲骨美人~						13.27 : Surf Exercise ~BASIC8.0~	15:20~16:05 Shiori		ホットヨーガ	【定員12名】	【定員6名】 Hip&Legs #2
Kaori / Saya	ミライク キッズ						ミライク キッズ	15:35∼16:20 Mayu ∰	15:30∼16:15 Mei						15:30~16:15 Marii / Yuki			15:35~16:20	AntiGravity® Fundamentals1	15:40~16:25
	15:45~16:45						15:45~16:45				【定員6名】				週により担当者変更			三浦安菜	15:40~16:40 Kai	Yuki
								【定員6名】 Back&Arms #2			Waist #2				【定員15名】 ホットヨーガ	-				
	ミライク Jr						ミライク Jr	16:40~17:25			16:30~17:15 Saya				ウエストシェイプ			【定員15名】 Gaze~美脚~	【定員12名】	
	16:45~17:45						16:45~17:45	Mayu			8-8				16:45~17:30 川原 亜希子			17:00~17:45	AntiGravity® RestorativeYoga	
								_										Mayumi	17:00~18:00 Kai	
									【定員15名】											
<b></b>		[m=ca]		[ch2454]					Surf Exercise ~Total Beauty2.0~ 18:40~19:25		_	【定員15名】	-							
定員15名】 irf Exercise	【定員12名】	【定員6名】 Hip&Legs #2	【定員15名】	【定員15名】 TOBIPPA	【定員6名】	【定員15名】	【定員12名】	_	Saya		☆【定員6名】	ホットヨーガパワー アドバンス	【定員15名】 VOLTJUMP		施設利用	用(チェックアウト) 18	• 30≢™	施設利用	月(チェックアウト) 18:	・30まで
BASIC4.0~ 3:00~18:45	AntiGravity®	18:40~19:25	ホットヨーガ ベーシック 60 (中温)	18:40~19:10 Kanari キャスト・内容変更	Hip & Legs #2 18:45~19:30	ホットヨーガ パワーベーシック	AntiGravity® Fundamentals Mix		内容变更 【定員15名】	【定員15名】	Total Basic #2 18:45~19:30	18:30~19:15 KURISU	18:45~19:15 Mayu		DBDX137	B(71777 71) 10	. 50& C	JUGDX 13/13	(71777 71) 10.	. 50& C
Saya 内容変更	Fundamentals1 18:50~19:50	Yuki 📲	18:45~19:45	TINI DECL	Yuki 💮	18:55~19:40 後藤 晶子	18:50~19:40 Kai		Surf Exercise ~BASIC2.0~	やさしいパレエ30	Mei 体験1枠					□ 予約について 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。		□ キャンセルについて	
定員15名】	Hina	【定員6名】	北澤理絵	【定員12名】※	【定員6名】	【定員15名】		★【定員6名】	19:10~19:55 Yumiko	19:20~19:50 Saya	<b>中欧工行</b>	【定員15名】	【定員12名】	【定員6名】	<ul><li>ご予約可能時間はレッスン開始1</li><li>ご予約は、ご予約専用ページでの</li><li>一度に4件のご予約が可能です。</li><li>※キャンセル待ちは、何件でも</li></ul>	み、お受け致します。 レッスンを一つ消化毎に次のご予約が可	<b>『能です。</b>	※フロント・お電話では受け	<mark>30分前</mark> までにWebページにてお け付けておりません。 待ち解除の場合のみ、お電話に	
rf Exercise	【定員13名】	Waist #2	【定員15名】	AntiGravity® 奇数週: Open	Total Advance #2	ホットヨーガ	【定員18名】 Gaze	Total Basic #1		スクール		アドバンス 19:45~20:30	AntiGravity®	Total Basic #4 19:45~20:30	○満員のクラスは、キャンセル待ち登	5取りできます。 録されるとお知らせメールが届きます。‡ お知らせメールが届き次第、ご自身でご		※30分を越えていない場合 ○予約時満員のクラスのキャ	合はご予約ページにて解除をお ャンセル待ちはご予約専用ペー	ら願いいたします。 -ジにてお受けいたします。
3ASIC7.0~ :00~20:45 Yuki	Group Fight	20:00~20:45 Sava	Surf Exercise ~BASIC8.0~	偶数週:AIRbarre 19:50~20:50	20:00~20:45 Yumiko	ベーシック 20:00~20:45	~美尻~ 20:05~20:50	20:00~20:45 Yumiko	【定員15名】 ホットヨーガベーシック	Ballet	【定員6名】	KURISU	Fundamentals1 19:55~20:55	Hina	○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 当日台帳にお名前を記入頂くと、ご予約 ・会員は1件に含まれます。)		必ずご予約ページにてキャン	合は今後のご予約が出来なくな シセルのご連絡をお願い致しま	<b>ਰ</b> .
Tuki	20:20~21:05 Shiori	Saya	20:15~21:00 Yuki	Miya 🎶	8	後藤 晶子	於久 友理絵	体験1枠	(中温) 20:25~21:10	School (有料)	Total Advance #2	【定員15名】	Mayu		※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 合は、4件枠にはカウントされません。	お名前の記載が必要です。	○レッスン開始後の途中入退場は	□ 注意点・確認事項 はご遠慮いただいております。予めご了消 + 別途配布フケジュールをご確認のよ	承ください。
定員15名】				【定員12名】	【定員6名】	【定員15名】			大沼 晴夏	20:20~21:20 Saya	20:35~21:20 Yumiko	ポール&emmiボール /	【定員12名】※	【定員6名】	○急な休講・変更がある場合がごさ	います。(2023.1改定)		<ul><li>○代行、休講に関しては、HP、館</li><li>○スケジュールは改正時やイベント</li></ul>	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ま トにより変更となる場合がございます。予	ます。 予めご了承ください。
urf Exercise				AntiGravity®	Total Basic #1 21:10~21:55	Gaze ~肩甲骨美人~			【定員15名】		<b>8-8</b>	infinity flow 21:00~21:45 Hina / Kanari	AntiGravity® Fundamentals2	Total Basic #4		利用可能) 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)	<ul><li>○館内での写真撮影はルールを守</li><li>○体調不良を感じた際は、直ちに</li></ul>	いの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を に担当インストラクター、スタッフにお申し	致します。 J出ください。レッスン中の体調圏
BASIC8.0∼				RestorativeYoga 21:15~22:15	Yumiko	21:15~22:00 Yumiko			ホットヨーガベーシック 21:30~22:15			隔週担当者変更	21:10~22:00 Mayu	21:15~22:00 Mayu		日末最終日は休館日となります。 □ ホットヨーガ		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・	に帰すべき事由による場合を除き一切の さ・その他の事故については、当社の責め	
				Miya 🅢	₩ •		1		川谷 幸子				奇数週のみ実施	偶数週のみ実施	Oレッスンには、必ず1L以上の水分を ○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、携帯電話のご	お持ちください。 い出しいたします。		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存	在でのスタジオ入場はご遠慮ください。	
21:20~22:05 Yuki					<u> </u>															
															○換気の為、平常結より温度や温度	□スタジオ入場時間		シューズマークのクラ,	うスは、シューズを利用するので靴 <sup>*</sup> す。	下のご持参をお願い致しま
															○換気の為、平常結より温度や温度	「下がふ場合がごかいます。ご理解ご協力」 一スタジオ入場時間 場始10分前より入場可能です。(20)			ラスは、シューズを利用するので <mark>靴す。</mark> な。 AVI派遣のインストラクターのクラス	

## 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、沿	湿度65%の弱	- 環境で行うフ	゚ログラム	1	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ボ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ボ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	大陽礼.拝をペースにパワー系ポーズを楽しむアドバンスクラス
7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、温度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 習し、脚のアライメントを整え美しい、瞬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、肩甲骨ヘアプローチをし、肩甲骨の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 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	テコルテから脚のラインの背格を整え、実験を形成するための指筋・筋肉にアフローチすることで 立体的な美しいバストラインを目指していくクラス。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パランスを整え;
ホットスタイルピラティス 45		45分	**	**	高温	5 ホットスタジオの環境で行う5ムーブメント1フローの新感覚ビラティスクラス。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。 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
nfinity flow 30・45 	カラナナ	30・45分	**	**	中温	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♪♪
	全えまり	40()	Ι.	Ι.	AMAZEI	ESTABLE AND
▽すらぎヨーガ40 	<b>:</b> オ	40分	*	*	常温	短時間でヨーガに触れ、身心を癒すクラス
ペピフテイス》 体幹部の筋バランスを呈える	. 9	454		1	常温	1.4等に出用で日本1.タキッゴログニュの4.の1.トフロ・マネル自由が使用でいます。事業は、4.4年最初に関連的では、4.4年最初に関連的では、4.4年のでは、1.4年
OP PILATES 	たけの調整を	45分	**	**	<b>沿</b> 流	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、爽快感と達成感を叩
	(1年の副金を		l.	T.		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。
〜リンパ&骨盤ケア〜フェムトレスタイル		45分	*	*	常温	コアトレと膣トレで、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
ペ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	、楽しみなか	ら、身体の訓	野整、リラック	
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
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、様々なボ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。 パンモックを利用し、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。
プンティグラビティ60 Fundamentals3 <b>(※1)</b>	Fun3	60分	***	***	常温	Fundamentals3では、コア多く使用し $1$ 、 $2$ よりもダイナミックなボ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。
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。 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。 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。
アンティグラビィティ60 Open ( <b>※1)</b>	Open	60分	***	***	常温	Fun1~3まで受講済みの方が対象。ファンヴ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	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
<b>※アドバンスクラス</b>	A	7 3 7 3	^^^	^^^	173/1111	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ボ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 <b>(※1)</b> ※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ゴガ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規などにより、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。 ※Fundamentals 1.2.3またはのpen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 ( <b>※1)</b> ※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。 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。
アンティグラビティ60 Restorative Yoga	Doot	60分	*		常温	※Fundamentals1.2.3またはopenを数回受けた事があり、AntiGravity®に慣れてきた方が自安となります。 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
	Rest			**	- 一	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	のめ直し、身体	1		Г		T
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 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。 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 ~〈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		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
Gaze~美腸~&ポールコンディショニング					市畑	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	グラム		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(28-3C
/OLTDURM 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
OLTJUMP 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	果が高いブ	゚ログラム			
OBIPPA(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、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/筋カアップ/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、安	全性がアメリ	力で大人気	、性別や年齢	鈴、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、シンブ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» サーフィンの重	かきで体幹エク	フササイズを	楽しめるプログ	グラム		
	時間	強度	体幹	脂肪燃燒	温度	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リ
Surf Exercise 45 $\sim$ BASIC $\sim$ Surf Exercise 45 $\sim$ BASIC2.0/3.0/4.0 $\sim$	45分	****	****	****	中温	サーブエクササイスの基本動作を行うだキナー同けのクラス、初めての方でも安心して行うことができ、体幹強化をはしめたしたサーブエクサイの基本効果を実施できます。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。
iurf Exercise 45 $\sim$ TOTAL BEAUTY $\sim$	4E4		<b>+ + - - -</b> · ·	***	山油	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
urf Exercise 45 ~TOTAL BEAUTY2.0/3.0	45分	*****	*****	****	一一加	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。		In the second se
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。
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パレエレッスン。 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» 音楽に合わせな	т -		T	ı	<b>1</b> =	
Folial Position	時間	強度	体幹		温度	内容 マシンビラティスの『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!
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
	1		**		常温	背中と二の腕にフォーカスしたプログラム
Back&Arms	45分	***				1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 -
	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
Back & Arms  Waist  Lower Body					常温	

※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。