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。

Fitness
Suffit
ANTI GRAVITY
MEGALOS_Reflet

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

		月曜日			火曜日			水曜日		MEGALOS R	eflet EBISU Tir 木曜日	ne Line For Stu	idio	金曜日			土曜日			日曜日	
7,00	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	定員15名】					【定員6名】	【定員15名】			【定員15名】			【定員15名】							**************************************	7:0
7:30	ホットヨーガ					Hip&Legs #2	Gaze			infinity flow			ホットヨーガ	-		【定員15名】				営業開始 8:00	7:5
	ベーシック 30~08:15				スタジオ無料開放 7:30~8:15	7:30~8:15	~肩甲骨美人~ 7:30~8:15			7:30~8:15			ベーシック 7:30~8:15			Gaze(ホット)	キッズスクール			キッズスクール	8:0
	齋藤 こず恵				7.50 0.15	Rin	Yoshika			Rin			増田 祥子			~美尻~ 7:45~8:30					8.0
8:30						【定員6名】										Yoshika	ミライク Jr			ミライク Jr	8:3
						Total Basic #1											8:00~9:00		【定員15名】	8:00~9:00	
9:00						8:30~9:15			【定員6名】							【定員15名】			ホットヨーガ ベーシック		9:0
						Rin			Hip&Legs #3							ホットヨーガ ベーシック			8:45~9:45		
9:30						【定員6名】			9:00~9:45 Marii 🝓 🏢				【定員15名】			9:00~9:45 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	9:3
						Total Basic #2 9:30~10:15	[c] = 1 c / 1		88				Gaze(ホット) 〜美尻〜			PITORI	3.00 10.00		隔週担当者変更	3.00 10.00	
10:00						Yuna	【定員15名】 ホットヨーガ					【定員6名】	9:35~10:20			【定員15名】					10:
		【定員12名】※				8	ベーシック			【定員15名】	【定員13名】	Total Basic #3	Yoshika	-		Gaze	【定員15名】	★【定員6名】	【定員15名】	【定員12名】	【定員6名】
10:30	定員15名】	AntiGravity®			【定員15名】 Gaze ~美尻~	【定員6名】	10:00~10:45 小泉 佳織			Gaze	~リンパ&骨盤ケア~	10:15~11:00	[che456]		A-1-0-601	~肩甲骨美人~ 10:15~11:00	VOLTJUMP	Total Basic #1	Surf Exercise	AntiGravity®	Total Advance #2
	ヨーガベーシック	奇数週: AY Design2 偶数週: AY Design1			マシュマロヒップ	Total Advance #2 10:35~11:20				~美脚~ 10:30-11:15	フェムトレ・スタイル 10:30~11:15	asami	【定員15名】 ホットヨーガ	-	☆【定員6名】	Kiyora	10:30~11:00 yoshika	10:30~11:15	~BASIC2.0~ 10:30~11:15	奇数週: AerialYoga 偶数週: Mix	10:30~11:15
10	:45~11:30	10:30~11:30			10:35~11:20 於久 友理絵	Yuna	【定員15名】	【定員15名】		Yuna	岡橋 優子	時間変更 『定員6名』	ベーシック		Total Basic #1 10:50~11:35			Rin	Yuki	10:30~11:30	Kai 11:
11:30	小松 詩乃	RIKA 🅢				9 0	infinity flow	ポールコンディショニング				Lower Body #2	. 10:50~11:35 石井 裕子		Yoshika	1	【定員12名】	体験1枠		Mayumi	11:
		【定員12名】※		【定員15名】		【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		1	体験1枠	【定員15名】	AntiGravity®	【定員6名】			
12:00	定員15名】	AntiGravity®		VOLTDRUM 11:45~12:15		Total Basic #1	RUUTI		★【定員6名】	デトックスワークアウト 11:45~12:30	奇数週: Gaze~くびれ~ Ayame	asami 時間変更	【定員15名】	【定員12名】	【定員6名】	infinity flow 11:40~12:25	Fundamentals1 11:30~12:20	Total Basic #3 11:40~12:25	【定員15名】	【定員15名】	12:
~肩	Gaze 『甲骨美人~	奇数週: Open 偶数週: Mix		於久 友理絵	【定員12名】	11:45~12:30 Eriko 📸 📸			Total Basic #4	11:45~12:30 小泉 佳織	Ayarrie 偶数週: Gaze~美尻~ Marii	【定員6名】	ホットヨーガ	AntiGravity®	Total Advance #2	Rin	Shiori	Kiyora	Surf Exercise ~TotalBeauty1.0~	Gaze~肩甲骨~	
12:30 12	:00~12:45 Mei	11:45~12:45 RIKA		【定員15名】		8	【定員15名】	【定員15名】 やさしいフリースタイル30	12:05~12:50		11:50~12:35	Lower Body #2	パワーベーシック 12:05~12:50	Fundamentals1 12:00~13:00	12:00~12:45 Yuna		【定員12名】	NEW 9 9	12:00~12:45 Mayumi	12:05~12:50 Yumiko	12:
	TICI		【定員6名】	Gaze	AntiGravity® RestorativeYoga	★【定員6名】	Surf Exercise ~Total Beauty2.0~	12:30~13:00 yoshika	Hitomi	【定員15名】		12:25~13:10 asami	石井 裕子	Marii	18	【定員15名】	AntiGravity®		内容変更	担当者変更	
13:00		【定員15名】	Total Basic #3	~美脚~ 12:40-13:25	12:25~13:25 MAKI	Back & Arms #1	12:30~13:15 Saya	josiika		た貝15名』 ホットヨーガ		時間変更				【定貝15名】 Surf Exercise	Fundamentals1 12:35~13:35		【定員15名】	【定員15名】	13:
		ポールコンディショニング	13:00~13:45	Marii	MARI	13:00~13:45				ベーシック 13:00~13:45			.		【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	
13:30	⇒=45 0 1	13:20~13:50 釣谷 昌史	Ayame	【定員15名】		Shiori	[c] = 1 c / 1	【定員12名】※		KURISU			【定員15名】 Surf Exercise		Waist #2	Yoshika			13:15~14:00	13:15~13:55	13:
	定員15名】			ホットヨーガパワー	【定員12名】※	体験1枠	【定員15名】 ホットヨーガ	AntiGravity®		【定員15名】			∼BASIC 7.0∼		13:30~14:15				Kaori	Maki / Yumiko 隔週担当者変更	14:
	ヨーガベーシック :55~14:40	【定員18名】	【定員6名】	アドバンス 13:45~14:30	AntiGravity® AerialYoga		ベーシック	Fundamentals 奇数週:FUN1		ホットヨーガパワー		☆【定員6名】	13:35~14:20 Yoshika		Saya 🍿	【定員15名】	【定員15名】	【定員6名】	【定員15名】	【定員13名】	
14:30	谷 幸子	Gaze~美尻~ 14:10~14:55	Hip & Legs #2 / Total Basic #2	KURISU	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 14:05~14:50		Total Basic #2				Surf Exercise ~TotalBeauty3.0~	TOBIPPA	Lower Body #2	ホットヨーガ	Group Fight	【定員6名】
		小泉 佳織 / Shiori	14:10~14:55 Shiori / Mei		Hana			Kai	Total Basic #4	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
15:00		隔週担当者変更	隔週担当者変更	【定員15名】			【定員15名】		14:30~15:15 Mayu 🖏			4814	Surf Exercise ~Total Beauty2.0~					Yoshika 📲	三浦安菜	風間 祐一朗	14:30~15:15 Yumiko / Yuki
	定員15名】 週/infinity flow			ホットヨーガ アドバンス			ホット スタイルピラティス		110,0			macen	14:45~15:30 Saya			【定員15名】	【定員13名】		3		隔週担当者变更
15:30 偶数i	⊞ : Surf Exercise ~BASIC4.0~	A. 77 6 11	80	15:00~15:45 KURISU			15:05~15:50	+	【定員6名】	【定員15名】 Gaze						6.20 : VOLTDARUM 13.27 : Surf Exercise	Group Fight 15:20~16:05		【定員15名】	【定員12名】	【定員6名】
1	5:15~16:00 (aori / Saya	キッズスクール		Kokiso	-		山角 菜穂子	キッズスクール	Hip&Legs #2	~肩甲骨美人~						~BASIC8.0~ 15:30~16:15	Shiori		ホットヨーガ ベーシック	AntiGravity®	Hip&Legs #2
16:00	,	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		ĺ	15:35~16:20	Fundamentals1	15:40~16:25 ^{16:}
		15:45~16:45						15:45~16:45	200 May 1881			【定員6名】				週により担当者変更			三浦安菜	15:40∼16:40 Kai	Yuki
16:30									【定員6名】			Waist #2				【定員15名】				Kai	16:
17:00									Back&Arms #2			16:30~17:15				ホットヨーガ			【定員15名】	【定員12名】	17:
		ミライク Jr						ミライク Jr	16:40∼17:25 Mayu ∰			Saya				ウエストシェイプ 16:45~17:30			Gaze~美脚~	AntiGravity®	
17:30		16:45~17:45						16:45~17:45	内容变更							川原 亜希子	-		17:00~17:45 Mayumi	RestorativeYoga	17:
																			.,.	17:00∼18:00 Kai	
18:00										【定員15名】											18:
										Surf Exercise ~Total Beauty2.0~			【定員15名】								
18:30	定員15名】		【定員6名】	【定員15名】	【定員15名】	【定員6名】				18:00~18:45 Saya		☆【定員6名】	【定員15名】 ホットヨーガパワー	【定員15名】							18:
	rf Exercise	【定員12名】	Hip & Legs #2	ホットヨーガ	TOBIPPA 18:40~19:10	Hip&Legs #2	【定員15名】	【定員12名】 AntiGravity®		内容変更		Total Basic #2	アドバンス 18:30~19:15	VOLTJUMP		施設利用	月(チェックアウト) 18	: 30まで	施設利用	(チェックアウト) 18	: 30まで
13.00	:40~19:25	AntiGravity®	18:40~19:25	ベーシック 60 (中温)	Vanari A	18:45~19:30	ホットヨーガ パワーベーシック	Fundamentals		【定員15名】	【定員15名】	18:45~19:30	18:30~19:15 KURISU	18:45~19:15 Mayu	2						19:
19:30	Saya 内容変更	Fundamentals1 18:50~19:50	Yuki	18:45~19:45	イド人下・内合文史	Yuki 📲	18:55~19:40	Mix 18:50~19:40		Surf Exercise ~BASIC2.0~	やさしいパレエ30	Mei 💮				○レッスン予約開始日は21日先の同	□ 予約について 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	19:
19.30	THAK	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】		【定員6名】	○ご予約可能時間はレッスン開始15○ご予約は、ご予約専用ページでの。	分前まで※電話予約不可 み、お受け致します。		※フロント・お電話では受け		
20:00	定員15名】		【定員6名】		AntiGravity®	【定員6名】	【定員15名】	【定員18名】	☆【定員6名】	rumiko			ホットヨーガ アドバンス	【定員12名】	Total Basic #4	※キャンセル待ちは、何件でもお	/ッスンを一つ消化毎に次のご予約が可 取りできます。 \$されるとお知らせメールが届きます。キャ		○30分を越えたキャンセル名	ち解除の場合のみ、お電話 合はご予約ページにて解除を	
	ırf Exercise BASIC7.0∼	【定員13名】	Waist #2	【定員15名】	奇数週: Open	Total Advance #2	ホットヨーガ ベーシック	Gaze	Total Basic #1	[chests 2]	スクール		19:45~20:30	AntiGravity®	19:45~20:30 Hina	げ予約されませんので、キャンセルお知 着順となります。	16セメールが届き次第、ご自身でご予報	りをお願い致します。なお、ご予約は先	○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 合は今後のご予約が出来なく	・ジにてお受けいたします。
	:00~20:45	Group Fight	20:00~20:45	Surf Exercise ~BASIC8.0~	偶数週: AIRbarre 19:50~20:50	20:00~20:45 Yumiko	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	FIIId		きませんので、5分前までにご来館くだ。 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	ンセルのご連絡をお願い致し	20:
	Yuki	20:20~21:05	Saya	20:15~21:00 Yuki	Miya 🅢		後藤 晶子	於久 友理絵	体験1枠	(中温)	School (有料)	Total Advance #2		Mayu		※当日台帳はレッスン開始15分 ※当日台帳にてご参加される場合	前から受付致します。必ず当日台帳にお 合は、4件枠にはカウントされません。	6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 ご遠慮いただいております。予めご了	承ください。
21:00		Shiori)	Tuki	[中日400]	【定員6名】	[c]=.50]			20:25~21:10 大沼 晴夏	20:20~21:20	20:35~21:20 Yumiko	【定員15名】	【定員12名】※	[ch2c4]	※キャンセルの取消をした場合はま ○急な休期・変更がある場合がござい。	はす。 (2023.1改定)		○祝日営業、短縮営業の際には○代行、休講に関しては、HP、針	. 別途配布スケジュールをご確認の上 内の代行掲示板にてお知らせいたし	、ご参加ください。 ます。 21:
	定員15名】				【定員12名】	Total Basic #1	【定員15名】 Gaze			「完日15カ1	Saya	Turniko 🍍	ポール&emmiボール / infinity flow	AntiGravity®	【定員6名】	○レッスンご予約日は終日施設の			○スタジオ内で携帯電話のメール	により変更となる場合がございます。? >通話を含むご利用はご遠慮ください り、所定の場所でのご利用をお願い	•
	rf Exercise BASIC8.0~				AntiGravity®	21:10~21:55	~肩甲骨美人~			【定員15名】			21:00~21:45 Hina / Kanari	Fundamentals2 21:10~22:00	Total Basic #4 21:15~22:00	(デイ会員は平日7:00-18:00秒 ○ビジターチケット、プラチナ会員が ○毎月、5日、15日、25日、月	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)	○体調不良を感じた際は、直ちに 化、事故については、当社の責めに	り、所定の場所でのこ利用でお願い 担当インストラクター、スタッフにお申し 帰すべき事由による場合を除き一切	出ください。レッスン中の体調悪 21:
	:20~22:05				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	Mayu	Mayu Mayu	0.9/M 3 EV 13EV 23EV F	□ホットヨーガ		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	
22:00	Yuki				Miya 🅢	₩ •				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	お持ちください。 レ出しいたします。		き、一切の責任を負いかねます。	Eでのスタジオ入場はご遠慮ください。	22:
22:30																○ホットスタジオ内では、携帯電話のご○換気の為、平常時より温度や湿度が	が下がる場合がございます。ご理解ご協力	の程、宜しくお願い致します。	<i>₩</i> ħ ≒/1=ヹ゚゚゚゚゙゙゙゙゙゙゙゚゚゚゙゙゙゙゚゚゚゚゚゙゚゚゙゙゙゙゙゚゚゚゚゚゚゚゙゚゙	スは、シューズを利用するので	大下ので特勢をお願い受け、キー ここ
22.30																○ホットスタジオのレッスンは <u>レッスン</u> ○常温のレッスンは <u>レッスン開始1</u>	□ スタジオ入場時間 <u> </u>	23.1改正)		す。	
23:00																	0分配より人場可能です。 です。裏面[スタジオプログラ <i>]</i>	、のご安内1カでは短/ビナ・・	otili ann	VI派遣のインストラクターのクラ 須です。 <mark>グリップ付きの靴下</mark> のこ	22
	施設利用	時(チェックアウト) 23	3:00まで	施設利用	1時(チェックアウト) 23	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) 23	3:00まで	施設利用	時(チェックアウト) 2	3:00まで	ペ ●別来けりののソフ人	くす。 数四[ハブンオノログフ	4~こ来です」でと母部へたざい	•	須です。グリップ付きの利下のと 体験枠を設けています。	-1-1-2- CENNIN STATES OF 1

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	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		。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。