

2026年1月 メガロスルフレ恵比寿店												店舗情報
MEGALOS_Reflet Time Line For Studio												■営業時間
月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日 日曜日												■休館日
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
7:00	【定員15名】					【定員6名】	【定員15名】		【定員15名】	【定員15名】		
7:30	ホットヨガ ベーシック 7:30~08:15 齋藤 こず恵					Hip & Legs #2 7:30~8:15 Rin	Gaze ~肩甲骨美人~ 7:30~8:15 Yoshika		infinity flow 7:30~8:15 Rin	ホットヨガ ベーシック 7:30~8:15 増田 祥子		
8:00						【定員6名】						
8:30						Total Basic #1 8:30~9:15 Rin						
9:00						【定員6名】	Hip & Legs #3 9:00~9:45 Marii					
9:30						Total Basic #2 9:30~10:15 Yuna						
10:00	【定員12名】※					【定員15名】						
10:30	【定員15名】					【定員6名】						
11:00	ホットヨガベーシック 10:40~11:25 小松 詩乃	AntiGravity® 奇数週：AY Design2 偶数週：AY Design1 10:30~11:30 RIKA				Hip & Legs #2 10:35~11:20 Yuna	Total Advance #2 10:35~11:20 Yuna		Total Basic #3 10:15~11:00 asami	【定員6名】		
11:30	時間変更 【定員15名】	【定員12名】※				【定員15名】	infinity flow 11:15~12:00 Kaori		【定員15名】	【定員6名】		
12:00	ホットヨガ エアストレイン 11:45~12:30 小松 詩乃	AntiGravity® 奇数週：Open 偶数週：Mix 11:45~12:45 RIKA				Total Basic #1 11:45~12:30 Eriko			【定員15名】	【定員6名】		
12:30	NEW					【定員15名】	AntiGravity® RestorativeYoga 12:25~13:25 MAKI		【定員15名】	【定員6名】		
13:00	【定員15名】	【定員6名】				Total Basic #3 13:00~13:45 Ayame	Surf Exercise ~Total Beauty 2.0~ 12:30~13:15 Saya		【定員15名】	【定員6名】		
13:30	【定員15名】	【定員15名】	【定員6名】			【定員15名】	Back & Arms #1 13:00~13:45 Shiori		【定員15名】	【定員6名】		
14:00	ホットヨガベーシック 13:55~14:40 川谷 幸子	【定員18名】				【定員15名】	【定員6名】		【定員15名】	【定員6名】		
14:30		【定員6名】				Hip & Legs #2 14:10~14:55 Ayame	AntiGravity® Fundamentals 奇数週：FUN1 偶数週：Mix 13:45~14:45 KURISU		【定員15名】	【定員6名】		
15:00	【定員15名】	【定員15名】	【定員6名】			【定員15名】	【定員6名】		【定員15名】	【定員6名】		
15:30	奇数週：infinity flow 偶数週：Surf Exercise ~BASIC4.0~ 15:15~16:00 Kaori / Saya	【定員12名】				Hip & Legs #2 14:10~14:55 Shiori	【定員15名】		【定員15名】	【定員6名】		
16:00		【定員15名】				【定員15名】	【定員6名】		【定員15名】	【定員6名】		
16:30		【定員15名】				Hip & Legs #2 14:10~14:55 Ayame	【定員15名】		【定員15名】	【定員6名】		
17:00		【定員15名】				【定員15名】	【定員6名】		【定員15名】	【定員6名】		
17:30		【定員15名】				Hip & Legs #2 14:10~14:55 Shiori	【定員15名】		【定員15名】	【定員6名】		
18:00	【定員15名】	【定員6名】				【定員15名】	【定員6名】		【定員15名】	【定員6名】		
18:30	【定員15名】	【定員12名】				Hip & Legs #2 18:40~19:25 Yuki	【定員15名】		【定員15名】	【定員6名】		
19:00	【定員15名】	【定員15名】	【定員6名】			【定員15名】	【定員6名】		【定員15名】	【定員6名】		
19:30	【定員15名】	【定員13名】	【定員6名】			Hip & Legs #2 18:50~19:50 Hina	【定員15名】		【定員15名】	【定員6名】		
20:00	【定員15名】	【定員13名】	【定員6名】			【定員15名】	【定員6名】		【定員15名】	【定員6名】		
20:30	【定員15名】	【定員13名】	【定員6名】			【定員15名】	【定員6名】		【定員15名】	【定員6名】		
21:00	【定員15名】	【定員12名】	【定員6名】			【定員15名】	【定員6名】		【定員15名】	【定員6名】		
21:30	【定員15名】	【定員13名】	【定員6名】			【定員15名】	【定員6名】		【定員15名】	【定員6名】		
22:00	【定員15名】	【定員13名】	【定員6名】			【定員15名】	【定員6名】		【定員15名】	【定員6名】		
22:30	【定員15名】	【定員13名】	【定員6名】			【定員15名】	【定員6名】		【定員15名】	【定員6名】		
23:00	【定員15名】	【定員12名】	【定員6名】			【定員15名】	【定員6名】		【定員15名】	【定員6名】		
施設利用時(チェックアウト) 23:00まで				施設利用時(チェックアウト) 23:00まで				施設利用時(チェックアウト) 23:00まで				施設利用時(チェックアウト) 23:00まで
施設利用時(チェックアウト) 23:00まで				施設利用時(チェックアウト) 23:00まで				施設利用時(チェックアウト) 23:00まで				施設利用時(チェックアウト) 23:00まで
施設利用時(チェックアウト) 23:00まで				施設利用時(チェックアウト) 23:00まで				施設利用時(チェックアウト) 23:00まで				施設利用時(チェックアウト) 23:00まで
施設利用時(チェックアウト) 23:00まで				施設利用時(チェックアウト) 23:00まで				施設利用時(チェックアウト) 23:00まで				施設利用時(チェックアウト) 23:00まで
施設利用時(チェックアウト) 23:00まで				施設利用時(チェックアウト) 23:00まで				施設利用時(チェックアウト) 23:00まで				施設利用時(チェックアウト) 23:00まで
施設利用時(チェックアウト) 23:00まで				施設利用時(チェックアウト) 23:00まで				施設利用時(チェックアウト) 23:00まで				施設利用時(チェックアウト) 23:00まで
施設利用時(チェックアウト) 23:00まで				施設利用時(チェックアウト) 23:00まで				施設利用時(チェックアウト) 23:00まで				施設利用時(チェックアウト) 23:00まで
施設利用時(チェックアウト) 23:00まで				施設利用時(チェックアウト) 23:00まで				施設利用時(チェックアウト) 23:00まで				施設利用時(チェックアウト) 23:00まで
施設利用時(チェックアウト) 23:00まで				施設利用時(チェックアウト) 23:00まで				施設利用時(チェックアウト) 23:00まで				施設利用時(チェックアウト) 23:00まで
施設利用時(チェックアウト) 23:00まで				施設利用時(チェックアウト) 23:00まで				施設利用時(チェックアウト) 23:00まで				施設利用時(チェックアウト) 23:00まで
施設利用時(チェックアウト) 23:00まで				施設利用時(チェックアウト) 23:00まで				施設利用時(チェックアウト) 23:00まで				施設利用時(チェックアウト) 23:00まで
施設利用時(チェックアウト) 23:00まで				施設利用時(チェックアウト) 23:00まで				施設利用時(チェックアウト) 23:00まで				施設利用時(チェックアウト) 23:00まで
施設利用時(チェックアウト) 23:00まで				施設利用時(チェックアウト) 23:00まで				施設利用時(チェックアウト) 23:00まで				施設利用時(チェックアウト) 23:00まで
施設利用時(チェックアウト) 23:00まで				施設利用時(チェックアウト) 23:00まで				施設利用時(チェックアウト) 23:00まで				施設利用時(チェックアウト) 23:00まで
施設利用時(チェックアウト) 23:00まで				施設利用時(チェックアウト) 23:00まで				施設利用時(チェックアウト) 23:00まで				施設利用時(チェックアウト) 23:00まで
施設利用時(チェックアウト) 23:00まで				施設利用時(チェックアウト) 23:00まで				施設利用時(チェックアウト) 23:00まで				

## 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、温度65%の環境で行うプログラム						
ホットヨガ・ベーシック45		45分	★★	★★	高温	ホットスタジオでヨ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ガのベーシッククラス
ホットヨガ・アドバンス45		45分	★★★	★★	高温	ホットスタジオでヨ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ガのアドバンスクラス
ホットヨガ・エウストシェイプ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エウストシェイプに効果的なクラス
ホットヨガパワー・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sstyle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再学習し、脚のアライメントを整え美しい、痩の無い脚を目指すクラス
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
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	温度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やかな身体を手にいれましょう♪♪
«ヨガ» ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます						
やすらぎヨガ40		40分	★	★	常温	短時間でヨガに触れ、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す。
«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。コアトレと腰トレで、お腹ぽこり、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・改善しセルフリースを行なうクラス
«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、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を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。身体の中心であるアーヴ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、アーヴ多用し、1、2よりもダイナミックなポーズで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対象の目安になります。
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Fun 2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。
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。Fun1～3で受講済みの方が対象。ファンタジタルの全ての要素をフルで行なながら、アドバンスへのステップアップを目指すクラス。 ※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) ※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、めぐらの感覚、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なう瞑想などにより、非日常的なスペースで自身を見つめたり、気づけを楽しめます。不安定な中で使う技術でヨガのポーズを楽しむことができます。 ※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、めぐらの感覚、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なう瞑想などにより、非日常的なスペースで自身を見つめたり、気づけを楽しめます。リギラーレスにはない「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。
アンティグラビティ60 AIR barre (※1) ※アドバンスクラス	Ab	60分	★★★	★★★	常温	ハンモックを利用し、逆転位も行なながら、音楽に合わせてペース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。 ペースの手足の使い方や、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、関節部や心身の力を緩めて行き、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。搖れば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、痩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囲の筋肉を活性化。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なります。
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、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
«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	★★★	★	Total Advance 10:30～	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、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なうクラス
VOLTJUMP 45/30		45/30分	★★	★★	常温	暗闇の中、トランボ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(トピッパ)		30分	★★	★★	常温	トランボリンを使用し30分間、跳びつなしのプログラム。アップテンポや心地のいいリズムの音に、トランボリン上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なうクラス
«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なうギター向けのクラス。初めての方でも安心して行なうことができ、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！女性らしい引き締められ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められ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なうプログラム。						
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』を丁寧に行なう上半身・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な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
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、股関節周りを中心トレーニングを行なうプログラム