

2026年3月

## メガロスルフレ恵比寿店

※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  
Theater  
SWEAT

Anti GRAVITY

MEGALOS\_Reflet

店舗情報	月曜日～金曜日	7:00-23:00
■営業時間	土曜日	7:00-18:30
■休館日	日曜日・祝日	8:00-18:30

## MEGALOS\_Reflet EBISU Time Line For Studio

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
ホットスタジオ 【定員15名】 ホットヨガ ベーシック 7:30~08:15 齋藤 こず恵	AntiGravity®studio Pilates studio 【定員12名】※ AntiGravity® 奇数週：AY Design2 偶数週：AY Design1 10:40~11:25 小松 詩乃	ホットスタジオ 【定員6名】 Hip & Legs #2 7:30~8:15 Rin	ホットスタジオ 【定員15名】 infinity flow 7:30~8:15 Rin	ホットスタジオ 【定員15名】 ホットヨガ ベーシック 7:30~8:15 増田 祥子	ホットスタジオ 【定員15名】 Gaze (ホット) ~美尻~ 7:45~8:30 Yoshika	ホットスタジオ 【定員15名】 ミライク Jr 8:00~9:00
8:00 8:30 9:00 9:30 10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00 22:30 23:00	AntiGravity®studio Pilates studio 【定員15名】 Total Basic #1 8:30~9:15 Rin	ホットスタジオ 【定員6名】 Total Basic #2 9:30~10:15 Yuna	ホットスタジオ 【定員6名】 Hip & Legs #3 9:00~9:45 Marii	ホットスタジオ 【定員6名】 Total Basic #4 10:15~11:00 asami	ホットスタジオ 【定員6名】 Gaze (ホット) ~美尻~ 9:35~10:20 Yoshika	ホットスタジオ 【定員15名】 ミライク キッズ 9:00~10:00
【定員15名】 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	【定員15名】 Total Advance #2 10:35~11:20 Yuna	【定員15名】 infinity flow 10:00~10:45 小泉 佳織	【定員15名】 Total Basic #1 10:50~11:35 Yoshika	【定員15名】 ホットヨガ ベーシック 9:00~9:45 MIYUKI	【定員15名】 ミライク キッズ 9:00~10:00
【定員12名】※ AntiGravity® 奇数週：AY Design2 偶数週：AY Design1 10:30~11:30 RIKA	【定員15名】 Gaze ~美尻~ マヌマヒップ 10:35~11:20 於久 友理絵	【定員15名】 Total Advance #2 10:35~11:20 Yuna	【定員15名】 infinity flow 11:15~12:00 Kaori	【定員15名】 Total Basic #1 10:50~11:35 Yoshika	【定員15名】 ホットヨガ ベーシック 10:15~11:00 MIYUKI	【定員15名】 ミライク キッズ 9:00~10:00
【定員15名】 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	【定員12名】 VOLTDRUM 11:45~12:15 於久 友理絵	【定員15名】 Total Basic #1 11:45~12:30 Eriko	【定員15名】 infinity flow 11:15~12:00 yoshika	【定員15名】 ホットヨガ ベーシック 10:50~11:35 Yoshika	【定員15名】 ミライク キッズ 9:00~10:00
【定員15名】 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	【定員12名】 Total Basic #1 11:45~12:30 Eriko	【定員15名】 AntiGravity® RestorativeYoga 12:25~13:25 MAKI	【定員15名】 Total Basic #4 12:05~12:50 Hitomi	【定員15名】 ホットヨガ ベーシック 10:15~11:00 asami	【定員15名】 ミライク キッズ 9:00~10:00
【定員15名】 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	【定員6名】 Total Basic #3 13:00~13:45 Ayame	【定員15名】 AntiGravity® RestorativeYoga 12:25~13:25 MAKI	【定員15名】 Back & Arms #3 13:00~13:45 Shiori	【定員15名】 ホットヨガ ベーシック 11:15~11:55 yoshika	【定員15名】 ミライク キッズ 9:00~10:00
【定員15名】 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	【定員12名】 Total Basic #3 13:00~13:45 Ayame	【定員15名】 AntiGravity® RestorativeYoga 12:25~13:25 MAKI	【定員15名】 Back & Arms #3 13:00~13:45 Shiori	【定員15名】 ホットヨガ ベーシック 11:15~11:55 yoshika	【定員15名】 ミライク キッズ 9:00~10:00
【定員15名】 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	【定員6名】 Total Basic #3 13:00~13:45 Ayame	【定員15名】 AntiGravity® RestorativeYoga 12:25~13:25 MAKI	【定員15名】 Back & Arms #3 13:00~13:45 Shiori	【定員15名】 ホットヨガ ベーシック 11:15~11:55 yoshika	【定員15名】 ミライク キッズ 9:00~10:00
【定員15名】 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	【定員6名】 Total Basic #3 13:00~13:45 Ayame	【定員15名】 AntiGravity® RestorativeYoga 12:25~13:25 MAKI	【定員15名】 Back & Arms #3 13:00~13:45 Shiori	【定員15名】 ホットヨガ ベーシック 11:15~11:55 yoshika	【定員15名】 ミライク キッズ 9:00~10:00
【定員15名】 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	【定員6名】 Total Basic #3 13:00~13:45 Ayame	【定員15名】 AntiGravity® RestorativeYoga 12:25~13:25 MAKI	【定員15名】 Back & Arms #3 13:00~13:45 Shiori	【定員15名】 ホットヨガ ベーシック 11:15~11:55 yoshika	【定員15名】 ミライク キッズ 9:00~10:00
【定員15名】 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	【定員6名】 Total Basic #3 13:00~13:45 Ayame	【定員15名】 AntiGravity® RestorativeYoga 12:25~13:25 MAKI	【定員15名】 Back & Arms #3 13:00~13:45 Shiori	【定員15名】 ホットヨガ ベーシック 11:15~11:55 yoshika	【定員15名】 ミライク キッズ 9:00~10:00
【定員15名】 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	【定員6名】 Total Basic #3 13:00~13:45 Ayame	【定員15名】 AntiGravity® RestorativeYoga 12:25~13:25 MAKI	【定員15名】 Back & Arms #3 13:00~13:45 Shiori	【定員15名】 ホットヨガ ベーシック 11:15~11:55 yoshika	【定員15名】 ミライク キッズ 9:00~10:00
【定員15名】 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	【定員6名】 Total Basic #3 13:00~13:45 Ayame	【定員15名】 AntiGravity® RestorativeYoga 12:25~13:25 MAKI	【定員15名】 Back & Arms #3 13:00~13:45 Shiori	【定員15名】 ホットヨガ ベーシック 11:15~11:55 yoshika	【定員15名】 ミライク キッズ 9:00~10:00
【定員15名】 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	【定員6名】 Total Basic #3 13:00~13:45 Ayame	【定員15名】 AntiGravity® RestorativeYoga 12:25~13:25 MAKI	【定員15名】 Back & Arms #3 13:00~13:45 Shiori	【定員15名】 ホットヨガ ベーシック 11:15~11:55 yoshika	【定員15名】 ミライク キッズ 9:00~10:00
【定員15名】 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	【定員6名】 Total Basic #3 13:00~13:45 Ayame	【定員15名】 AntiGravity® RestorativeYoga 12:25~13:25 MAKI	【定員15名】 Back & Arms #3 13:00~13:45 Shiori	【定員15名】 ホットヨガ ベーシック 11:15~11:55 yoshika	【定員15名】 ミライク キッズ 9:00~10:00
【定員15名】 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	【定員6名】 Total Basic #3 13:00~13:45 Ayame	【定員15名】 AntiGravity® RestorativeYoga 12:25~13:25 MAKI	【定員15名】 Back & Arms #3 13:00~13:45 Shiori	【定員15名】 ホットヨガ ベーシック 11:15~11:55 yoshika	【定員15名】 ミライク キッズ 9:00~10:00
【定員15名】 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	【定員6名】 Total Basic #3 13:00~13:45 Ayame	【定員15名】 AntiGravity® RestorativeYoga 12:25~13:25 MAKI	【定員15名】 Back & Arms #3 13:00~13:45 Shiori	【定員15名】 ホットヨガ ベーシック 11:15~11:55 yoshika	【定員15名】 ミライク キッズ 9:00~10:00
【定員15名】 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	【定員6名】 Total Basic #3 13:00~13:45 Ayame	【定員15名】 AntiGravity® RestorativeYoga 12:25~13:25 MAKI	【定員15名】 Back & Arms #3 13:00~13:45 Shiori	【定員15名】 ホットヨガ ベーシック 11:15~11:55 yoshika	【定員15名】 ミライク キッズ 9:00~10:00
【定員15名】 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	【定員6名】 Total Basic #3 13:00~13:45 Ayame	【定員15名】 AntiGravity® RestorativeYoga 12:25~13:25 MAKI	【定員15名】 Back & Arms #3 13:00~13:45 Shiori	【定員15名】 ホットヨガ ベーシック 11:15~11:55 yoshika	【定員15名】 ミライク キッズ 9:00~10:00
【定員15名】 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	【定員6名】 Total Basic #3 13:00~13:45 Ayame	【定員15名】 AntiGravity® RestorativeYoga 12:25~13:25 MAKI	【定員15名】 Back & Arms #3 13:00~13:45 Shiori	【定員15名】 ホットヨガ ベーシック 11:15~11:55 yoshika	【定員15名】 ミライク キッズ 9:00~10:00
【定員15名】 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	【定員6名】 Total Basic #3 13:00~13:45 Ayame	【定員15名】 AntiGravity® RestorativeYoga 12:25~13:25 MAKI	【定員15名】 Back & Arms #3 13:00~13:45 Shiori	【定員15名】 ホットヨガ ベーシック 11:15~11:55 yoshika	【定員15名】 ミライク キッズ 9:00~10:00
【定員15名】 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	【定員6名】 Total Basic #3 13:00~13:45 Ayame	【定員15名】 AntiGravity® RestorativeYoga 12:25~13:25 MAKI	【定員15名】 Back & Arms #3 13:00~13:45 Shiori	【定員15名】 ホットヨガ ベーシック 11:15~11:55 yoshika	【定員15名】 ミライク キッズ 9:00~10:00

# 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
<b>«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</b>						
ホットヨガ・ベーシック45/60 (中温)		45/60分	★★	★★	高温 (中温)	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 (中温：室温36度湿度65%)
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・ウエストシェイプ45		45分	★★	★★	高温	ホットスタジオで腹部の摺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
フロービラティス(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 ~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
ホットスタイルビラティス 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フローの新感覚ビラティススタイル。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ビラティプログラム。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♪♪
<b>«ヨガ» ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます</b>						
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
<b>«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</b>						
～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。コアトレと腫トレで、お腹ぽっこり、腫のゆるみ、骨盤のゆがみ、肩こりに効く女性に嬉しいレッスン
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
<b>«アンティグライビティ» 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</b>						
アンティグライビティ50/60 Fundamentals1	Fun1	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。リラックス効果や血行促進、ボルモンバランスを整える効果が期待できる。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
アンティグライビティ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。身体の中心である胸の部分を多く使用し、様々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。 ※Fun1を2～5回程度受講された方が対象の目安です。
アンティグライビティ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。
アンティグライビティ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。
アンティグライビティ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まで受講済みの方対象。アーダン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。
アンティグライビティ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、めぐりの感覚、呼吸の通りなどを体験します。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、気つきを体験します。不安定な中アコをアドバンスクラスで行なうポーズを行なうクラス。 ※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。
アンティグライビティ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、呼吸の通りなどを体験します。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、気つきを体験します。レギュラースペースにはない2.0のレッスンになります。 ※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。
アンティグライビティ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、音楽に合わせてハイエクササイズを取り入れます。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。 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。 ※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。
アンティグライビティ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。揉め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
<b>«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</b>						
Gaze45/60 ~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
Gaze45/60 ~美脚～		45/60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
Gaze45/60 ~美尻～マッシュマロヒップ		45/60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。
Gaze30/45 ~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。
<b>«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</b>						
VOLTDURM 30/45		30/45分	★★★	★	常温	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、下半身のエクササイズ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 30/45		30/45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。
<b>«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</b>						
TOBITPPA(トピッパ)		30分	★★	★★	常温	トランポリンを使用し30分間、跳び跳ねなしのプログラム。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。
<b>«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</b>						
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
<b>«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</b>						
	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ガナー向けのクラス。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
<b>«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。</b>						
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。
<b>«Reformer Pilates» 音楽に合わせながらビラティスのマシンを使って</b>						
	時間	強度	体幹		温度	内容
Total Basic45	45分	★★	★★		常温	マシンビラティスの『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

※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。