

メガロスフレ恵比寿店

Fitness
Theater

SurfFit
JAPAN



MEGALOS_Reflet

MEGALOS Reflet EBISU Time Line For Studio

月曜日

ホットスタジオ

AntiGravity®studio

Pilates studio

火曜日

ホットスタジオ

AntiGravity®studio

Pilates studio

水曜日

ホットスタジオ

AntiGravity®studio

Pilates studio

木曜日

ホットスタジオ

AntiGravity®studio

Pilates studio

金曜日

ホットスタジオ

AntiGravity®studio

Pilates studio

土曜日

ホットスタジオ

AntiGravity®studio

Pilates studio

日曜日

ホットスタジオ

AntiGravity®studio

Pilates studio

7:00

【定員15名】

7:30

ホットヨーガ
ベーシック
7:30～08:15
齋藤 こず恵

8:00

【定員15名】

8:30

【定員12名】※

9:00

【定員15名】

9:30

【定員15名】

10:00

【定員15名】

10:30

【定員15名】

11:00

ホットヨーガベーシック
10:40～11:25
小松 詩乃

11:30

【定員15名】

12:00

ホットヨーガ
ウエストシェイプ
11:45～12:30
小松 詩乃

12:30

【定員15名】

13:00

【定員15名】

13:30

【定員15名】

14:00

ホットヨーガベーシック
13:55～14:40
川谷 幸子

14:30

【定員15名】

15:00

【定員15名】

15:30

奇数週: infinity flow
偶数週: Surf Exercise
～BASIC4.0～
15:15～16:00
Kaori / Saya

16:00

ミライク キッズ
15:45～16:45

16:30

ミライク Jr
16:45～17:45

17:00

【定員15名】

17:30

Surf Exercise
～Total Beauty2.0～
18:40～19:25
Saya

18:00

【定員15名】

18:30

Surf Exercise
～BASIC7.0～
20:00～20:45
Yuki

19:00

【定員15名】

19:30

【定員15名】

20:00

Surf Exercise
～BASIC7.0～
20:20～21:05
Shiori

20:30

【定員15名】

21:00

Surf Exercise
～BASIC8.0～
21:20～22:05
Yuki

21:30

【定員15名】

22:00

【定員15名】

22:30

【定員15名】

23:00

【定員15名】

7:00

【定員15名】

7:30

スタジオ無料開放
7:30～8:15

8:00

【定員6名】

8:30

【定員6名】

9:00

【定員6名】

9:30

【定員6名】

10:00

【定員15名】

10:30

【定員15名】

11:00

【定員15名】

11:30

【定員15名】

12:00

【定員12名】

12:30

【定員15名】

13:00

【定員6名】

13:30

【定員15名】

14:00

【定員15名】

14:30

【定員15名】

15:00

【定員15名】

15:30

【定員15名】

16:00

【定員6名】

16:30

【定員6名】

17:00

【定員6名】

17:30

【定員6名】

18:00

【定員15名】

18:30

【定員6名】

19:00

【定員15名】

19:30

【定員12名】※

20:00

【定員6名】

20:30

【定員15名】

21:00

【定員12名】

21:30

【定員15名】

22:00

【定員15名】

22:30

【定員15名】

23:00

【定員15名】

7:00

【定員15名】

7:30

【定員6名】

8:00

【定員15名】

8:30

【定員6名】

9:00

【定員6名】

9:30

【定員6名】

10:00

【定員15名】

10:30

【定員15名】

11:00

【定員15名】

11:30

【定員15名】

12:00

【定員15名】

12:30

【定員15名】

13:00

【定員15名】

13:30

【定員15名】

14:00

【定員15名】

14:30

【定員15名】

15:00

【定員15名】

15:30

【定員6名】

16:00

【定員6名】

16:30

【定員6名】

17:00

【定員6名】

17:30

【定員6名】

18:00

【定員6名】

18:30

【定員6名】

19:00

【定員6名】

19:30

【定員6名】

20:00

【定員6名】

20:30

【定員6名】

21:00

【定員6名】

21:30

【定員6名】

22:00

【定員6名】

22:30

【定員6名】

23:00

【定員6名】

7:00

【定員15名】

7:30

【定員15名】

8:00

【定員15名】

8:30

【定員15名】

9:00

【定員15名】

9:30

【定員15名】

10:00

【定員15名】

10:30

【定員15名】

11:00

【定員15名】

11:30

【定員15名】

12:00

【定員15名】

12:30

【定員15名】

13:00

【定員15名】

13:30

【定員15名】

14:00

【定員15名】

14:30

【定員15名】

15:00

【定員15名】

15:30

【定員15名】

16:00

【定員15名】

16:30

【定員15名】

17:00

【定員15名】

17:30

【定員15名】

18:00

【定員15名】

18:30

【定員15名】

19:00

【定員15名】

19:30

【定員15名】

20:00

【定員15名】

20:30

【定員15名】

21:00

【定員15名】

21:30

【定員15名】

22:00

【定員15名】

22:30

【定員15名】

23:00

【定員15名】

7:00

【定員15名】

7:30

【定員15名】

8:00

【定員15名】

8:30

【定員15名】

9:00

【定員15名】

9:30

【定員15名】

10:00

【定員15名】

10:30

【定員15名】

11:00

【定員15名】

11:30

【定員15名】

12:00

【定員15名】

12:30

【定員15名】

13:00

【定員15名】

13:30

【定員15名】

14:00

【定員15名】

14:30

【定員15名】

15:00

【定員15名】

15:30

【定員15名】

16:00

【定員15名】

16:30

【定員15名】

17:00

【定員15名】

17:30

【定員15名】

18:00

【定員15名】

18:30

【定員15名】

19:00

【定員15名】

19:30

【定員15名】

20:00

【定員15名】

20:30

【定員15名】

21:00

【定員15名】

21:30

【定員15名】

22:00

【定員15名】

22:30

【定員15名】

23:00

【定員15名】

7:00

【定員15名】

7:30

【定員15名】

8:00

【定員15名】

8:30

【定員15名】

9:00

【定員15名】

9:30

【定員15名】

10:00

【定員15名】

10:30

【定員15名】

11:00

【定員15名】

11:30

【定員15名】

12:00

【定員15名】

12:30

【定員15名】

13:00

【定員15名】

13:30

【定員15名】

14:00

【定員15名】

14:30

【定員15名】

15:00

【定員15名】

15:30

【定員15名】

16:00

【定員15名】

16:30

【定員15名】

17:00

【定員15名】

17:30

【定員15名】

18:00

【定員15名】

18:30

【定員15名】

19:00

【定員15名】

19:30

【定員15名】

20:00

【定員15名】

20:30

【定員15名】

21:00

【定員15名】

21:30

【定員15名】

22:00

【定員15名】

22:30

【定員15名】

23:00

【定員15名】

7:00

【定員15名】

7:30

【定員15名】

8:00

【定員15名】

8:30

【定員15名】

9:00

【定員15名】

9:30

【定員15名】

10:00

【定員15名】

10:30

【定員15名】

11:00

【定員15名】

11:30

【定員15名】

12:00

【定員15名】

12:30

【定員15名】

13:00

【定員15名】

13:30

【定員15名】

14:00

【定員15名】

14:30

【定員15名】

15:00

【定員15名】

15:30

【定員15名】

16:00

【定員15名】

16:30

【定員15名】

17:00

【定員15名】

17:30

【定員15名】

18:00

【定員15名】

18:30

【定員15名】

19:00

【定員15名】

19:30

【定員15名】

20:00

【定員15名】

20:30

【定員15名】

21:00

【定員15名】

21:30

【定員15名】

22:00

【定員15名】

22:30

【定員15名】

23:00

【定員15名】

7:00

【定員15名】

7:30

【定員15名】

8:00

【定員15名】

8:30

【定員15名】

9:00

【定員15名】

9:30

【定員15名】

10:00

【定員15名】

10:30

【定員15名】

11:00

【定員15名】

11:30

【定員15名】

12:00

【定員15名】

12:30

【定員15名】

13:00

【定員15名】

13:30

【定員15名】

14:00

【定員15名】

14:30

【定員15名】

15:00

【定員15名】

15:30

【定員15名】

16:00

【定員15名】

16:30

【定員15名】

17:00

【定員15名】

17:30

【定員15名】

18:00

【定員15名】

18:30

【定員15名】

19:00

【定員15名】

19:30

【定員15名】

20:00

【定員15名】

20:30

【定員15名】

21:00

【定員15名】

21:30

【定員15名】

22:00

【定員15名】

22:30

【定員15名】

23:00

【定員15名】

7:00

【定員15名】

7:30

【定員15名】

8:00

【定員15名】

8:30

【定員15名】

9:00

【定員15名】

9:30

【定員15名】

10:00

【定員15名】

10:30

【定員15名】

11:00

【定員15名】

11:30

【定員15名】

12:00

【定員15名】

12:30

【定員15名】

13:00

【定員15名】

13:30

【定員15名】

14:00

【定員15名】

14:30

【定員15名】

15:00

【定員15名】

15:30

【定員15名】

16:00

【定員15名】

16:30

【定員15名】

17:00

【定員15名】

17:30

【定員15名】

18:00

【定員15名】

18:30

【定員15名】

19:00

【定員15名】

19:30

【定員15名】

20:00

【定員15名】

20:30

【定員15名】

21:00

【定員15名】

21:30

【定員15名】

22:00

【定員15名】

22:30

【定員15名】

23:00

【定員15名】

7:00

【定員15名】

7:30

【定員15名】

8:00

【定員15名】

8:30

【定員15名】

9:00

【定員15名】

9:30

【定員15名】

10:00

【定員15名】

10:30

【定員15名】

11:00

【定員15名】

11:30

【定員15名】

12:00

【定員15名】

12:30

【定員15名】

13:00

【定員15名】

13:30

【定員15名】

14:00

【定員15名】

14:30

【定員15名】

15:00

【定員15名】

15:30

【定員15名】

16:00

【定員15名】

16:30

【定員15名】

17:00

【定員15名】

17:30

【定員15名】

18:00

【定員15名】

18:30

【定員15名】

19:00

【定員15名】

19:30

【定員15名】

20:00

【定員15名】

20:30

【定員15名】

21:00

【定員15名】

21:30

【定員15名】

22:00

【定員15名】

22:30

【定員15名】

23:00

【定員15名】

7:00

【定員15名】

7:30

【定員15名】

8:00

【定員15名】

8:30

【定員15名】

9:00

【定員15名】

9:30

【定員15名】

10:00

【定員15名】

10:30

【定員15名】

11:00

【定員15名】

11:30

【定員15名】

12:00

【定員15名】

12:30

【定員15名】

13:00

【定員15名】

13:30

【定員15名】

14:00

【定員15名】

14:30

【定員15名】

15:00

【定員15名】

15:30

【定員15名】

16:00

【定員15名】

16:30

【定員15名】

17:00

【定員15名】

17:30

【定員15名】

18:00

【定員15名】

18:30

【定員15名】

19:00

【定員15名】

19:30

【定員15名】

20:00

【定員15名】

20:30

【定員15名】

21:00

【定員15名】

21:30

【定員15名】

22:00

【定員15名】

22:30

【定員15名】

23:00

【定員15名】

7:00

【定員15名】

7:30

【定員15名】

8:00

【定員15名】

8:30

【定員15名】

9:00

【定員15名】

9:30

【定員15名】

10:00

【定員15名】

10:30

【定員15名】

11:00

【定員15名】

11:30

【定員15名】

12:00

【定員15名】

12:30

【定員15名】

13:00

【定員15名】

13:30

【定員15名】

14:00

【定員15名】

14:30

【定員15名】

15:00

【定員15名】

15:30

【定員15名】

16:00

【定員15名】

16:30

【定員15名】

17:00

【定員15名】

17:30

【定員15名】

18:00

【定員15名】

18:30

【定員15名】

19:00

【定員15名】

19:30

【定員15名】

20:00

【定員15名】

20:30

【定員15名】

21:00

【定員15名】

21:30

【定員15名】

22:00

【定員15名】

22:30

【定員15名】

23:00

【定員15名】

7:00

【定員15名】

7:30

【定員15名】

8:00

【定員15名】

8:30

【定員15名】

9:00

【定員15名】

9:30

【定員15名】

10:00

【定員15名】

10:30

【定員15名】

11:00

【定員15名】

11:30

【定員15名】

12:00

【定員15名】

12:30

【定員15名】

13:00

【定員15名】

13:30

【定員15名】

14:00

【定員15名】

14:30

【定員15名】

15:00

【定員15名】

15:30

【定員15名】

16:00

【定員15名】

16:30

【定員15名】

17:00

【定員15名】

17:30

【定員15名】

18:00

【定員15名】

18:30

【定員15名】

19:00

【定員15名】

19:30

【定員15名】

20:00

【定員15名】

20:30

【定員15名】

21:00

【定員15名】

21:30

【定員15名】

22:00

【定員15名】

22:30

【定員15名】

23:00

【定員15名】

7:00

【定員15名】

7:30

【定員15名】

8:00

【定員15名】

8:30

【定員15名】

9:00

【定員15名】

9:30

【定員15名】

10:00

【定員15名】

10:30

【定員15名】

11:00

【定員15名】

11:30

【定員15名】

12:00

【定員15名】

12:30

【定員15名】

13:00

【定員15名】

13:30

【定員15名】

14:00

【定員15名】

14:30

【定員15名】

15:00

【定員15名】

15:30

【定員15名】

16:00

【定員15名】

16:30

【定員15名】

17:00

【定員15名】

17:30

【定員15名】

18:00

【定員15名】

18:30

【定員15名】

19:00

【定員15名】

19:30

【定員15名】

20:00

【定員15名】

20:30

【定員15名】

21:00

【定員15名】

21:30

【定員15名】

22:00

【定員15名】

22:30

【定員15名】

23:00

【定員15名】

7:00

【定員15名】

7:30

【定員15名】

8:00

【定員15名】

8:30

【定員15名】

9:00

【定員15名】

9:30

【定員15名】

10:00

【定員15名】

10:30

【定員15名】

11:00

【定員15名】

11:30

【定員15名】

12:00

【定員15名】

12:30

【定員15名】

13:00

【定員15名】

13:30

【定員15名】

14:00

【定員15名】

14:30

【定員15名】

15:00

【定員15名】

15:30

【定員15名】

16:00

【定員15名】

16:30

【定員15名】

17:00

【定員15名】

17:30

【定員15名】

18:00

【定員15名】

18:30

【定員15名】

19:00

【定員15名】

19:30

【定員15名】

20:00

【定員15名】

20:30

【定員15名】

21:00

【定員15名】

21:30

【定員15名】

22:00

【定員15名】

22:30

【定員15名】

23:00

【定員15名】

7:00

【定員15名】

7:30

【定員15名】

8:00

【定員15名】

8:30

【定員15名】

9:00

【定員15名】

9:30

【定員15名】

10:00

【定員15名】

10:30

【定員15名】

11:00

【定員15名】

11:30

【定員15名】

12:00

【定員15名】

12:30

【定員15名】

13:00

【定員15名】

13:30

【定員15名】

14:00

【定員15名】

14:30

【定員15名】

15:00

【定員15名】

15:30

【定員15名】

16:00

【定員15名】

16:30

【定員15名】

17:00

【定員15名】

17:30

【定員15名】

18:00

【定員15名】

18:30

【定員15名】

19:00

【定員15名】

19:30

【定員15名】

20:00

【定員15名】

20:30

【定員15名】

21:00

【定員15名】

21:30

【定員15名】

22:00

【定員15名】

22:30

【定員15名】

23:00

【定員15名】

7:00

【定員15名】

7:30

【定員15名】

8:00

【定員15名】

8:30

【定員15名】

9:00

【定員15名】

9:30

【定員15名】

10:00

【定員15名】

10:30

【定員15名】

11:00

【定員15名】

11:30

【定員15名】

12:00

【定員15名】

12:30

【定員15名】

13:00

【定員15名】

13:3

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、湿度65%の環境で行うプログラム						
ホットヨーガ・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（中温：室温36度湿度65%）
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ポ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フロウ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%湿度36度のスタジオ環境の中で実施。ポテ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しなやかな身体を手に入れましょう♪
◀ヨーガ▶ ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます						
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
◀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。コアトレと膝トレで、お腹ぽっこり、膝のゆるみ、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、楽しみながら、身体の調整、リラクセスなど行います						
アンティグラビティ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。リラクセス効果や血行促進、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1、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。 ※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。
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まで受講済みの方が対象。ファンダ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）※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、めりる感覚、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くり行うクラスです。 ※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、めりる感覚、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、逆転位も行いながら、音楽に合わせて「バレエのテクニク」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。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です。 ※Fundamentals1.2.3またはopenを数回受けた事があり、AntiGravity®に慣れ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いき、リラクセ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。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、心を見つめ直し、身体をより良い方向へと導くクラス						
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。
◀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 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ン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。
◀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ルな動きを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乘せて、シンプルで楽しく、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、アウト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
◀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