

メガロスフレ恵比寿店

※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。

[illegible]

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 | | 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フローの新感覚ピラティスクラス。多彩な動きを組み合わせて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。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 |
| ≪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つリンスト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र्ट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も多く使用し、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、めりり感覚、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®に慣れてい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、めりり感覚、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。レギュレーションにはない2J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®に慣れてい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ーのテクニックを取り入れます。姿勢改善、腿の引き締め、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。バレーの手足の使い方や、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スを楽しむクラスです。 ※Fundamentals1,2,3またはopenを数回受けた事があり、AntiGravity®に慣れてい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 | | | | | | |
| 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 |
| Gaze60/45 ～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 ～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み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 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、跳びはなしのプログラム。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ブな動きを組み合わせたプログラム。シェイプアップ |