

2026年8月

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。



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
	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

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		
ホトリスタジオ	AntiGravity®studio	Pilates studio	ホトリスタジオ	AntiGravity®studio	Pilates studio	ホトリスタジオ	AntiGravity®studio	Pilates studio	ホトリスタジオ	AntiGravity®studio	Pilates studio	ホトリスタジオ	AntiGravity®studio	Pilates studio	ホトリスタジオ	AntiGravity®studio	Pilates studio	ホトリスタジオ	AntiGravity®studio	Pilates studio
7:00																				
7:30	【定員15名】 ホトリヨーガ ベシック 7:30～08:15 齋藤 ぐす恵				【定員6名】 スタジオ無料開放 7:30～8:15 Kai/Rin	【定員15名】 Gaze ～肩甲骨美人～ 7:30～8:15 Yoshika			【定員15名】 ホトリヨーガ ベシック 7:30～8:15 西山美奈子			【定員15名】 ホトリヨーガ ベシック 7:30～8:15 増田 祥子			【定員15名】 Gaze(ホトリ) ～美尻～ 7:45～8:30 Yoshika	キッズスクール		営業開始 8:00		
8:00																				
8:30					【定員6名】 Total Basic #3 Total Basic #5 8:30～9:15 Kai/Rin													【定員15名】 ミライク Jr 8:00～9:00		
9:00																				
9:30					【定員6名】 Total Basic #2 9:30～10:15 Yuna	【定員15名】 ホトリヨーガ ベシック 10:00～10:45 Kaori						【定員6名】 Gaze (ホトリ) ～美尻～ 9:35～10:20 Yoshika			【定員15名】 Total Basic #2 9:35～10:20 Yuna			【定員15名】 ミライク キッズ 9:00～10:00		
10:00																				
10:30	【定員12名】※ AntiGravity® 奇数週: AY Design2 偶数週: AY Design1 10:30～11:30 RIKA			【定員18名】 Gaze ～美尻～ マッシュモデル 10:35～11:20 Yurie	【定員6名】 Total Advance #2 10:35～11:20 Yuna			【定員15名】 Corebloom 10:30～11:15 Yuna	【定員13名】 ～リンパ&骨盤ケア～ 21&ド・スタイル 10:30～11:15 岡橋 優子		【定員15名】 Total Basic #4 10:15～11:00 asami	【定員15名】 Total Basic #1 10:50～11:35 Yoshika	★【定員6名】 Total Basic #1 10:50～11:35 Yoshika		【定員15名】 Total Basic #1 10:50～11:35 Yoshika	【定員15名】 VOLTJUMP 10:30～11:00 yoshika	★【定員6名】 Total Basic #5 10:30～11:15 Rin	【定員15名】 Vivistep 12:00～12:45 Yuki	【定員12名】 AntiGravity® Open 10:30～11:30 Kai	【定員6名】 Hip&Legs #2 10:30～11:15 Yuki
11:00	【定員15名】 ホトリヨーガ ベシック 11:00～12:00 TEZU																			
11:30	【定員12名】※ AntiGravity® 奇数週: Open 偶数週: Mix 11:45～12:45 RIKA		【定員15名】 VOLTRUM 11:45～12:15 Yurie		【定員6名】 Total Basic #1 11:45～12:30 Eriko	【定員15名】 Vivistep 11:15～12:00 8/12 Kumi 8/19-26 Rin 8/19-26 TEZU	【定員15名】 ボルコンディショニング 11:15～11:55 yoshika					【定員6名】 Total Basic #4 11:30～12:15 asami	【定員15名】 Total Basic #2 12:00～12:45 Yuna	【定員15名】 Total Basic #2 12:00～12:45 Yuna		【定員15名】 Vivistep 11:40～12:25 Rin	【定員12名】 AntiGravity® Fundamentals1 11:45～12:35 Kai	【定員15名】 Vivistep 12:00～12:45 Yuki	【定員15名】 AntiGravity® Open 10:30～11:30 Kai	【定員6名】 Hip&Legs #2 10:30～11:15 Yuki
12:00	【定員15名】 ホトリヨーガベシック 12:55～13:40 川谷 幸子	【定員15名】 ボルコンディショニング 13:20～13:50 釣谷 昌史																		
12:30																				
13:00	【定員15名】 ホトリヨーガベシック 12:55～13:40 川谷 幸子		【定員6名】 Total Basic #3 12:50～13:35 Ayame	【定員15名】 Vivistep 12:40～13:25 Akiko/Rin	【定員6名】 Total Basic #1 13:00～13:45 Mayu	【定員15名】 infinity flow 12:30～13:15 8/12 Rin 8/19-26 TEZU	【定員15名】 やせしワキスタイル30 12:30～13:00 yoshika					【定員12名】※ Total Basic #4 13:10～13:55 Hitomi	【定員15名】 Vivistep 13:35～14:20 Yoshika	【定員12名】※ AntiGravity® Fundamentals1 13:15～14:15 Hana	【定員15名】 Vivistep 13:00～13:45 Yoshika	【定員12名】 AntiGravity® Fundamentals2/3 12:50～13:50 Kai	【定員15名】 Vivistep 12:00～12:45 Yuki	【定員15名】 VOLTRUM 13:15～14:00 Kaori	【定員15名】 ボルコンディショニング 13:15～13:55 Maki / Yumiko	
13:30	【定員15名】 Corebloom 14:05～14:50 Yukie																			
14:00	【定員15名】 Corebloom 14:05～14:50 Yukie																			
14:30	【定員15名】 Corebloom 14:05～14:50 Yukie																			
15:00	【定員15名】 infinity flow 15:15～16:00 Yukie	キッズスクール																		
15:30																				
16:00																				
16:30																				
17:00																				
17:30																				
18:00																				
18:30																				
19:00	【定員15名】 Corebloom 18:45～19:30 Ayame	【定員12名】 AntiGravity® Fundamentals1 18:45～19:35 Hina	【定員6名】 Hip&Legs #2 18:40～19:25 Yuki	【定員15名】 ホトリヨーガベシック 18:50～19:35 北澤 理恵	【定員12名】※ TOBIPPA 18:45～19:15 Ayaka NEW	【定員6名】 Hip&Legs #2 18:40～19:25 Yuki	【定員15名】 ホトリヨーガ アドバンス 18:55～19:40 岡橋 ぐす恵	【定員12名】 AntiGravity® Fundamentals Mix 18:50～19:40 Kai	【定員15名】 Gaze ～美尻～ 20:05～20:45 Yurie	【定員18名】 Total Basic #2 20:00～20:45 Yumiko	★【定員6名】 Total Basic #2 20:00～20:45 Yumiko	【定員15名】 Vivistep 19:15～20:00 Yumiko	【定員15名】 Gaze～美脚～ 19:20～19:50 Saya	【定員6名】 Total Basic #5 19:10～19:55 Rin	【定員15名】 Vivistep 19:15～20:00 Yumiko	【定員15名】 VOLTJUMP 18:45～19:15 Mayu	【定員12名】 AntiGravity® Fundamentals1 19:55～20:55 Mayu	【定員6名】 Total Basic #4 19:45～20:30 Hina	【定員15名】 Corebloom/ emmiコンディショニング 21:00～21:45 Hina	
19:30	【定員15名】 Vivistep 20:00～20:45 Yuki	【定員13名】 しなやかしストレッチ30 20:05～20:35 Hina	【定員6名】 Back&Arms #3 20:00～20:45 Shiori	【定員15名】 Vivistep 20:00～20:45 Yuki	【定員12名】※ AntiGravity® 奇数週: Open 偶数週: Airbare 19:50～20:50 Miya	【定員6名】 Total Advance #2 20:00～20:45 Yumiko	【定員15名】 ホトリヨーガ ベシック 20:00～20:45 齋藤 ぐす恵	【定員18名】 Gaze ～美脚～ 20:05～20:50 Yurie	【定員15名】 Gaze～美脚～ 20:15～21:00 Yumiko	【定員15名】 Total Basic #2 21:05～21:45 Yumiko	★【定員6名】 Total Basic #2 21:05～21:45 Yumiko	【定員15名】 Vivistep 20:00～20:45 Yumiko	【定員15名】 Gaze～美脚～ 20:15～21:00 Yumiko	【定員15名】 Total Basic #5 21:15～22:00 Mayu	【定員12名】 AntiGravity® Fundamentals2 21:10～22:00 Mayu	【定員6名】 Total Basic #5 21:15～22:00 Mayu	【定員15名】 VOLTRUM 21:15～22:00 Kaori	【定員15名】 AntiGravity® RestorativeYoga 21:00～21:45 Miya	【定員12名】 AntiGravity® RestorativeYoga 21:00～21:45 Kai	
20:00																				
20:30																				
21:00	【定員15名】 infinity flow 21:20～22:05 Yuki																			
21:30																				
22:00																				
22:30																				
23:00																				
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		

【お知らせ】2026年8月1日より
マシンピラティスのグループレッスンにご参加される方は
マシン利用時の安全を考慮し、
滑り止め付きの**5本指ソックス**の着用が必須となります。

施設利用(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

予約について

キャンセルについて

施設利用時間

スタジオ入場時間

※キャンセル料は、前日18時までにキャンセルした場合、キャンセル料は1,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は2,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は3,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は4,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は5,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は6,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は7,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は8,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は9,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は10,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は11,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は12,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は13,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は14,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は15,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は16,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は17,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は18,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は19,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は20,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は21,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は22,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は23,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は24,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は25,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は26,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は27,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は28,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は29,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は30,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は31,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は32,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は33,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は34,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は35,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は36,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は37,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は38,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は39,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は40,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は41,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は42,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は43,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は44,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は45,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は46,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は47,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は48,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は49,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は50,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は51,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は52,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は53,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は54,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は55,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は56,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は57,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は58,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は59,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は60,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は61,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は62,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は63,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は64,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は65,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は66,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は67,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は68,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は69,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は70,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は71,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は72,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は73,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は74,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は75,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は76,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は77,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は78,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は79,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は80,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は81,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は82,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は83,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は84,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は85,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は86,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は87,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は88,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は89,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は90,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は91,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は92,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は93,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は94,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は95,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は96,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は97,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は98,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は99,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は100,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は101,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は102,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は103,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は104,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は105,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は106,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は107,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は108,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は109,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は110,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は111,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は112,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は113,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は114,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は115,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は116,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は117,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は118,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は119,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は120,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は121,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は122,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は123,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は124,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は125,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は126,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は127,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は128,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は129,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は130,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は131,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は132,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は133,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は134,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は135,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は136,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は137,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は138,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は139,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は140,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は141,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は142,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は143,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は144,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は145,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は146,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は147,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は148,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は149,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は150,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は151,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は152,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は153,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は154,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は155,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は156,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は157,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は158,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は159,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は160,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は161,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は162,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は163,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は164,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は165,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は166,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は167,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は168,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は169,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は170,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は171,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は172,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は173,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は174,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は175,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は176,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は177,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は178,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は179,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は180,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は181,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は182,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は183,000円です。前日18時以降のキャンセルは、キャンセル料は184,000円です。前日18時以降

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て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部の可動性を広げ、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パランスを整えます。
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。ボディラインに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、心身を癒すクラス
◀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
【NEW】Corebloom（ホットプログラム）		45分	★	★★	中温	バレエとピラティスの要素を取り入れたエクササイズと、アフメーションによる心の調整を組み合わせた無理なく内側から美しさを引き出すプログラム。
◀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、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よく使用し、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し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。レギュレーションにはない1・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	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。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。揺れが苦手な方やハンモックの扱いに慣れてない方にお勧めのクラス
◀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部の可動性を広げ、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。
◀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む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、跳びつばなしのプログラム。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。
【NEW】Vivistep（ホットプログラム）		45分	★★★★	★★	中温	踏むたびに色が変わる光るステップ台を使って下半身や上半身の気になる部分を引き締め有酸素運動で楽しくストレスを発散するプログラム。
◀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うクラス
◀ダンスプログラム▶ダンス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▶ 音楽に合わせて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』を丁寧にを行い上半身・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。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！※初心者の方は