

2026年10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。



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・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	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
7:00																					
7:30	【定員15名】 ホットヨーガ ベージック 7:30～08:15 齋藤 こそ恵																				
8:00																					
8:30																					
9:00																					
9:30																					
10:00																					
10:30	【定員15名】 ホットヨーガ ベージック 10:40～11:40 小松 詩乃	【定員12名】※ AntiGravity® 奇数週: AY Design2 偶数週: AY Design1 10:30～11:30 RIKA		【定員15名】 Corebloom 10:35～11:20 Yuna	【定員18名】 Gaze ～美尻～ マッシュロップ 10:35～11:20 Yurie								【定員15名】 Gaze (ホト) ～美尻～ 7:45～8:30 Yoshika	キッズスクール							
11:00																					
11:30																					
12:00																					
12:30																					
13:00	【定員15名】 ホットヨーガベージック 12:55～13:40 川谷 幸子	【定員12名】※ AntiGravity® 奇数週: Open 偶数週: Mix 11:45～12:45 RIKA		【定員15名】 VOLTDRUM 11:45～12:15 Yurie	【定員12名】 Total Basic #1 11:45～12:30 Eriko																
13:30																					
14:00	【定員15名】 Corebloom 14:15～15:00 Yukie	【定員12名】※ AntiGravity® 奇数週: AerialYoga 偶数週: Fun Mix 12:50～13:50 Maki / Akiko		【定員15名】 Vivistep ～whole body～ 12:40～13:25 キャスト/Rin	【定員12名】 Total Basic #2 12:40～13:25 Yuna																
14:30																					
15:00																					
15:30	【定員15名】 infinity flow 15:30～16:15 Yukie	キッズスクール		【定員15名】 Hip & Legs #2 14:15～15:00 Shiori	【定員12名】※ AntiGravity® Fundamentals1 14:10～15:00 Mayu																
16:00																					
16:30																					
17:00																					
17:30																					
18:00																					
18:30	【定員15名】 Vivistep ～whole body～ 18:40～19:25 キャスト	【定員12名】 AntiGravity® Fundamentals1 18:45～19:35 Hina		【定員15名】 Hip & Legs #2 18:40～19:25 Yuki	【定員12名】※ GroupFight/TOBIPPA 18:45～19:15 YONA/Ayaka																
19:00																					
19:30																					
20:00	【定員15名】 Vivistep ～Upper body～ 20:00～20:45 Yuki	【定員13名】 ひまわりストレッチ30 20:05～20:35 Hina		【定員15名】 Back&Arms #3 20:00～20:45 Shiori	【定員15名】 AntiGravity® 奇数週: Open 偶数週: AIRbarre 19:50～20:50 Miya																
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	☐ 注意・確認事項
☐ ホットヨーガ	☐ スタジオ入館時間

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
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어의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	湿度65%温度30～34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
◀「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。コアトレと腔トレで、お腹ぽっこり、腔のゆるみ、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
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、アフター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。身体のある中心であるコアの部分が多く使用し、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となります。
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きます。
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、胸部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に合わせて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。
ViviStep ～Whole Body～（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。
【NEW】Vivistep～Upper Body～（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。
しなやかバレエストレッチ30		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。バレエのメゾットを取り入れたストレッチを行いしなやかな身体へと導くクラス
◀「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	