

メガロスフレ恵比寿店

MEGALOS_Reflet

[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45/60 （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
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、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
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。バレエの手先の使い方や、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い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 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。
ViviStep ～Whole Body～（ホットプログラム）		45分	★★★	★★	中温	踏み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	踏み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させて、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。バレエのメソッド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TotalBasicからのご参加推奨	
TOTAL ADVANCE	45分	★★★★	★★★	常温	ダイナミックな動きで、効率的にカラダのパランスを整え、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。マシンピラティスに慣れてきた方におすすめ！	
Hip & Legs	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お尻と脚に向けて集中的に働きかけるプログラム ※2026年06月～lowerbodyクラスは、Hip & Legsに統合	
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	
[NEW] 深めるクラス	45分	★★	★★	常温	Total basicの『ポーズ』の解説と練習を丁寧にを行いポーズを深めるプログラム ※リフォーマーピラティスレッスンの参加が慣れていない方向け	
※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きます。 ※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、安全担保のために、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。						