2026年12月

メガロスルフレ恵比寿店

※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。

Fitness Theater Megalos / ANTI GRAVITY / MEGALOS_Reflet

店舗情報		
■営業時間	月曜日～金曜日	7:00-23:00
	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

ホットスタジオ

【定員15名】
ホットヨガ
ベーシック
7:30～08:15
齋藤 ごず恵

【定員15名】
ホットヨガ
ベーシック
10:40～11:40
小松 詩乃

【定員15名】
ホットヨーガベーシック
12:55～13:40
川谷 幸子

【定員15名】
Corebloom
14:15～15:00
Yukie

【定員15名】
infinity flow
15:30～16:15
Yukie

【定員15名】
Vivistep
～whole body～
18:40～19:25
Ayame

【定員15名】
Vivistep
～Upper body～
20:00～20:45
Yuki

【定員15名】
infinity flow
21:20～22:05
Yuki

AntiGravity®studio

【定員12名】※
AntiGravity®
奇数週：AY Design2
偶数週：AY Design1
10:30～11:30
RIKA

【定員12名】※
AntiGravity®
奇数週：Open
偶数週：Mix
11:45～12:45
RIKA

【定員15名】
ボールコンディショニング
13:20～13:50
釣谷 昌史

キッズスクール
ミライク キッズ
15：45～16：45

ミライク Jr
16：45～17：45

【定員12名】
AntiGravity®
Fundamentals1
18:45～19:35
Hina

【定員13名】
しなやかバレエストレッチ30
20:05～20:35
Hina

Pilates studio

【定員6名】
Total Advance #2
12:00～12:45
Ayame

【定員6名】
Total Basic #3
13:05～13:50
Yukie

【定員6名】
Hip&legs #2
14:15～15:00
Ayame
担当者変更

【定員6名】
Hip＆Legs #2
18:40～19:25
Yuki

【定員6名】
Total Advance #2
20:00～20:45
Kai
担当者・内容変更

施設利用時(チェックアウト) 23：00まで

火曜日

ホットスタジオ

スタジオ無料開放
7:30～8:15

【定員15名】
Corebloom
10:35-11:20
Yuna

【定員15名】
VOLTDRUM
11:45～12:15
Yurie

【定員15名】
Vivistep
～whole body～
12:40～13:25
Ayaka/Rin
開週担当

【定員15名】
ホットヨガパワー
アドバンス
13:55～14:40
KURISU

【定員15名】
ホットヨガ
アドバンス
15:05～15:50
KURISU

【定員15名】
ホットヨガベーシック(中温)
18:50～19:35
北澤 理絵

【定員15名】
Vivistep
～whole body～
20:00～20:45
Yuki

AntiGravity®studio

【定員18名】
Gaze ～美尻～
マシュマロヒップ
10:35～11:20
Yurie

【定員12名】
AntiGravity®
RestorativeYoga
12:25～13:25
MAKI

【定員12名】※
AntiGravity®
Fundamentals
奇数週：1
偶数週：Mix
14:10～15:00
Mayu

【定員15名】
GroupFight/TOBIPPA
18:45～19:15
YONA/Ayaka
開週変更

【定員12名】※
AntiGravity®
奇数週：Open
偶数週：AIRbarre
19:50～20:50
Miya

【定員12名】
AntiGravity®
RestorativeYoga
21:15～22:15
Miya

Pilates studio

隔週内容変更

【定員6名】
Total Advance #2
Hip＆Legs #3
7:30～8:15
Kai/Rin

隔週内容変更

【定員6名】
Total Basic #3
Total Basic #5
8:30～9:15
Kai/Rin

【定員6名】
Total Advance #3
9:30～10:15
Yuna
内容変更

【定員6名】
Total Basic #1
11:45～12:30
Eriko

【定員6名】
TotalBasic
深めるクラス
13:00～13:45
Mayu
体験1枠

※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

【定員6名】
Total Basic #3
15:05～15:50
Ayaka
体験1枠

【定員6名】
Hip＆Legs #2
18:40～19:25
Yuki

【定員6名】
Waist #3
20:00～20:45
Yumiko

【定員6名】
Total Basic #2
21:05～21:50
Yumiko
体験1枠

施設利用時(チェックアウト) 23：00まで

水曜日

ホットスタジオ

【定員15名】
Gaze
～肩甲骨美人～
7:30～8:15
Yoshika

【定員15名】
ホットヨガ
ベーシック
10:00～10:45
TEZU

【定員15名】
Vivistep
～Upper body～
11:15～12:00
Kumi

【定員15名】
infinity flow
12:30～13:15
TEZU / Rin
開週担当

【定員15名】
ホットヨガ
ベーシック
13:50～14:35
山角 菜穂子

【定員15名】
ホット
スタイルピラティス
15:05～15:50
山角 菜穂子

【定員15名】
ホットヨガ
ベーシック
18:55～19:40
Kaori

【定員15名】
デトックスワークアウト
/infinity flow
20:00～20:45
Kaori/Rin
開週変更

【定員15名】
Gaze
～肩甲骨美人～
21:15～22:00
Yumiko

AntiGravity®studio

【定員15名】
ボールコンディショニング
11:15～11:55
yoshika

【定員15名】
やさしいフロースタイル30
12:30～13:00
yoshika

【定員12名】※
AntiGravity®
Fundamentals1
13:45～14:45
Kai

【定員12名】
AntiGravity®
RestorativeYoga
15:05～16:05
Kai

【定員12名】
AntiGravity®
Fundamentals
Mix
18:50～19:40
Kai

【定員18名】
Gaze
～美尻～
20:05～20:50
Yurie

Pilates studio

【定員6名】
Total Basic #6
14:30～15:15
Mayu
内容変更

【定員6名】
Hip＆Legs #4
15:35～16:20
Mayu

【定員6名】
Back&Arms #3
16:40～17:25
Mayu

【定員6名】
Total Basic #3
18:50～19:35
Kiyora

【定員6名】
Waist #3
20:00～20:45
Yumiko
体験1枠

施設利用時(チェックアウト) 23：00まで

木曜日

ホットスタジオ

【定員15名】
ホットヨガ
ベーシック
7:30～8:15
西山美奈子

【定員15名】
Gaze～美脚～
10:40～11:25
Yuna
時間変更

【定員15名】
デトックスワークアウト
11:50～12:35
小泉 佳織
時間変更

【定員15名】
ホットヨガ
ベーシック
13:10～13:55
KURISU

【定員15名】
ホットヨガパワー
ベーシック
14:20～15:05
KURISU

【定員15名】
Vivistep
～whole body～
15:45～16:30
Ayaka

【定員15名】
Vivistep
～whole body～
18:00～18:45
Saya

【定員15名】
Vivistep
～Upper body～
19:10～19:55
Yumiko
時間変更

【定員15名】
Gaze～美尻～
20:25～21:10
Yumiko

【定員15名】
ホットヨガベーシック
21:30～22:15
川谷 幸子

AntiGravity®studio

【定員13名】
～リンパ＆骨盤ケア～
フェムトレ・スタイル
10:30～11:15
岡橋 優子

【定員15名】
Gaze～くびれ～
11:55～12:40
Ayame

【定員15名】
TOBIPPA
14:25～14:55
Hikari

スクール
Ballet
School
(有料)
20:20～21:20
Saya

Pilates studio

【定員6名】
Total Basic #2
9:30～10:15
Yuna

【定員6名】
Hip&Legs #L-2
10:45～11:30
asami

【定員6名】
Back&Arms #3
11:55～12:40
asami

【定員6名】
Total Advance #2
13:10～13:55
Ayame

【定員6名】
Total Basic #5
19:10～19:55
Rin
体験1枠

【定員6名】
Hip＆Legs #3
20:15～21:00
Rin

施設利用時(チェックアウト) 23：00まで

金曜日

ホットスタジオ

【定員15名】
ホットヨガ
ベーシック
7:30～8:15
増田 祥子

【定員15名】
Gaze（ホット）
～美尻～
9:35～10:20
Yoshika

【定員15名】
ホットヨガ
ベーシック
10:50～11:35
石井 裕子

【定員15名】
ホットヨガ
パワーベーシック
12:05～12:50
石井 裕子

【定員15名】
Vivistep
～Upper body～
13:35～14:20
Yoshika

【定員15名】
infinity flow
14:45～15:30
Yukie

【定員15名】
ホットヨガパワー
アドバンス
18:30～19:15
KURISU

【定員15名】
ホットヨガ
アドバンス
19:45～20:30
KURISU

【定員15名】
emmiコンディショニング
/Corebloom
21:00～21:45
Hina
開週内容変更

AntiGravity®studio

【定員15名】
Gaze～美脚～
10:50～11:35
Yuna

【定員15名】
ボールコンディショニング
12:00～12:40
Maki

【定員15名】
VOLTJUMP
18:45～19:15
Mayu

【定員12名】
AntiGravity®
Fundamentals1
19:55～20:55
Mayu

【定員12名】※
AntiGravity®
Fundamentals2
21:10～22:00
Mayu
奇数週のみ実施

Pilates studio

【定員6名】
Total Basic #2
9:35～10:20
Yuna

【定員6名】
Total Basic #1
10:50～11:35
Yoshika
体験1枠

【定員6名】
Total Advance #3
12:00～12:45
Yuna
内容変更

【定員6名】
Total Basic #3
13:30～14:15
Yukie

【定員6名】
Total Basic #4
19:45～20:30
Hina

【定員6名】
Total Basic #6
21:15～22:00
Mayu
偶数週のみ実施
内容変更

施設利用時(チェックアウト) 23：00まで

土曜日

ホットスタジオ

【定員15名】
Gaze(ホット)
～美尻～
7:45～8:30
Yoshika

【定員15名】
ホットヨガ
ベーシック
9:00～9:45
MIYUKI

【定員15名】
ホットヨガ
ベーシック
10:15～11:00
MIYUKI

【定員15名】
Vivistep
～Upper body～
11:40～12:25
Rin

【定員15名】
Vivistep
～whole body～
13:00～13:45
Yoshika

【定員15名】
ホットヨガ
ベーシック
14:10～14:55
Nana
担当者・内容変更

【定員15名】
12・26：infinity flow
19：VOLT DRUM
15:30～16:15
Yuki / Yurie
隔週内容変更

【定員15名】
ホットヨガ
ウエストシェイプ
16:45～17:30
川原 亜希子

施設利用(チェックアウト) 18：30まで

AntiGravity®studio

キッズスクール
ミライク Jr
8:00～9:00

ミライク キッズ
9:00～10:00

【定員15名】
VOLTJUMP
10:30～11:00
yoshika

【定員12名】
AntiGravity®
Fundamentals1
11:35～12:35
Hana

【定員12名】
AntiGravity®
奇数週：AerialYoga
偶数週：Fun Mix
12:50～13:50
Hana
開週内容変更

【定員15名】
TOBIPPA
14:20～14:50
Yurie

【定員18名】
emmiボール&
ボールコンディショニング
Hina
15:30～16:15
担当者・内容変更

【定員12名】
AntiGravity®
Fundamentals1
18:45～19:35
Hina

【定員12名】※
AntiGravity®
Fundamentals2
21:10～22:00
Mayu
奇数週のみ実施

Pilates studio

★【定員6名】
Total Basic #5
10:30～11:15
Rin
体験1枠

【定員6名】
Hip＆Legs #L-2
14:20～15:05
Yoshika

【定員6名】
Hip＆Legs #2
17:00～17:45
Yuki
奇数週のみ実施・担当者変更

□ 予約について

○レッスン予約開始日は21日先の同時刻に終了するレッスンより開始の予約を取ることができます。
○ご予約可能時間はレッスン開始15分前までWEB予約不可
○ご予約は、ご予約専用ページでのみ、お受け致します。
○一度に4件のご予約が可能です。レッスンを一つ消化毎に次のご予約が可能です。
※キャンセル待ちは、何件でもお取りできます。
○満員のクラスは、キャンセル待ち登録されるとお知らせメールが届きます。キャンセル待ち登録のみでは自動的 上げ予約されませんので、キャンセルがありお知らせメールが届き次第、ご自身でご予約をお願い致します。なお、ご予約は先着順となります。
○レッスン開始時刻を過ぎると入場できませんので、5 分前までにご来館ください。
○当日定員に空きがあるクラスは、当日台帳にお名前を記入頂くと、ご予約 4 件枠とは関係なく、ご参加いただけます。（プラチナ会員様は1件に含まれます。）
※当日台帳はレッスン開始15分前から受付致します。必ず当日台帳にお名前の記載が必要です。
※当日台帳にてご参加される場合は、4件枠にはカウントされません。
※キャンセル料の発生と場合は無効
○急な体調・変更がある場合がございます。（2023.1改定）

□ 施設利用時間

○レッスンご予約日は終日施設の利用が可能です。
(デイ会員は平日7:00-18:00利用可能)
○ビジターゲスト、プラチナ会員様は、必ずレッスンのご予約が必要です。(施設のみの利用不可)
○毎月、5日、15日、25日、月末最終日は休館日となります。

□ホットヨガ

○レッスンには、必ずヒト以上の水分を持参ください。
○ゴザマット、タオルセットは無料で貸し出しをします。
○ホットスタジオ内では、携帯電話の利用はお控えください。
○換気の為、平常時より温度や湿度が下がる場合がございます。ご理解ご協力の程、宜しくお願い致します。

□スタジオ入場時間

○ホットスタジオのレッスンはレッスン開始10分前より入場可能です。(2023.1改定)
○常温のレッスンはレッスン開始10分前より入場可能です。

※ 参加条件のあるクラスです。裏面[スタジオプログラムのご案内]をご確認ください

★ このクラスは体験枠を設けています。

施設利用(チェックアウト) 18：30まで

AntiGravity®studio

キッズスクール
ミライク Jr
8:00～9:00

ミライク キッズ
9:00～10:00

【定員12名】
AntiGravity®
Open
10:30～11:30
Kai

【定員15名】
Gaze～美尻～
12:05～12:50
Akiko

【定員15名】
ボールコンディショニング
13:20～14:00
Maki / Akiko
時間変更・開週担当変更

【定員13名】
Group Fight
14:25～15:10
風間 祐一朗

【定員12名】
AntiGravity®
Fundamentals1
15:40～16:30
kai
担当者変更

【定員12名】
AntiGravity®
RestorativeYoga
17:00～18:00
Kai

Pilates studio

【定員6名】
Hip＆Legs #2
10:30～11:15
Yuki

【定員6名】
Total Basic #3
11:40～12:25
Kiyora
6.20.27のみ実施

【定員6名】
Total Basic #3
12:55～13:40
Kiyora
6.20.27のみ実施

【定員6名】
Total Advance #3
14:35～15:20
Kaori
内容変更

【定員6名】
Hip＆Legs #2
15:45～16:30
Yuki
内容・担当者変更

【定員15名】
ホットヨガ
ベーシック
8:45～9:45
奇数週：北澤理恵(中温)
偶数週：石井裕子
開週担当者変更

【定員15名】
Vivistep
～Upper body～
10:30～11:15
Yumiko

【定員15名】
Vivistep
～whole body～
12:00～12:45
Yuki

【定員15名】
VOLTDRUM
13:20～14:05
Kaori
時間変更

【定員15名】
ホットヨガ
ベーシック
14:25～15:10
三浦安菜
時間変更

【定員15名】
ホットヨガ
ベーシック
15:35～16:20
三浦安菜

【定員15名】
emmiボール&
ボールコンディショニング
Hina
17:00～17:45
担当者・内容変更

施設利用(チェックアウト) 18：30まで

□ キャンセルについて

○キャンセルはレッスン開始30分前までにWebページにてお願い致します。
※フロント・お電話では受け付けておりません。
○30分を越えたキャンセル待ち解除の場合のみ、お電話にてお受けいたします。
※30分を越えていない場合はご予約ページにて解除をお願いいたします。
○予約時満員のクラスのキャンセル待ちはご予約専用ページにてお受けいたします。
○無断キャンセルが多い場合は今後のご予約が出来なくなる恐れがあります。
必ずご予約ページにてキャンセルのご連絡をお願い致します。

□ 注意点・確認事項

○レッスン開始後の途中入退場はご遠慮いただいております。予めご了承ください。
○祝日営業、短縮営業の際には、別途振替スケジュールをご確認の上、ご参加ください。
○代行、休業に関しては、HP、館内の代行掲示板にてお知らせいたします。
○スケジュールは改正時やイベントにより変更となる場合がございます。予めご了承ください。
○スタジオ内で携帯電話のメール・通話を含めご利用はご遠慮ください。
○館内での写真撮影はルールを守り、所定の場所でのご利用をお願い致します。
○体調不良を感じた際は、直ちに担当インストラクター、スタッフにお申し出ください。レッスン中の体調悪化、事故については、当社の責めに帰すべき事由による場合を除き一切の責任を負いかねますので、体調の自己管理をお願い致します。
○ロッカーで発生した盗難・怪我・その他の事故については、当社の責めに帰すべき事由による場合を除き、一切の責任を負いかねます。
○安全管理上インストラクター不在でのスタジオ入場はご遠慮ください。

シューズマークのクラスは、シューズを利用するので靴下のご持参をお願い致します。

こちらのマークはNAVI派遣のインストラクターのクラスです。

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。

※Vivistepは、滑り止付きのソックスもしくは裸足でご参加ください。

施設利用(チェックアウト) 18：30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。

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いれましょう♪♪
«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。 コアトレと膣トレで、お腹ぽっこり、膣のゆるみ、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、アファ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、関節部や心身の力みを緩めていき、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、効率的にカラダのバランスを整え、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いております。
※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、安全担保の為に、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。