

MEGALOS KAMINAGAYA Time Line For Studio & Aqua

Main schedule table with columns for days of the week (月曜日, 火曜日, 水曜日, 木曜日, 土曜日, 日曜日) and time slots (8:00, 8:30, 9:00, etc.). Each cell contains details about the activity, instructor, and capacity.

Yellow box: 黄色枠は、レッスン内容 時間・担当者変更となります。 Red box: 赤色枠は、ご入会後6か月以内の方限定となります。 Orange box: オレンジ枠は、ご入会後1年以内の方 お勧めプログラムです。 ※女性限定

通常施設利用 18:50まで

スタジオプログラム注意事項

スタジオレッスンについて 全クラス【WEB予約制】となっております。 ※映像レッスンは除く WEB予約には事前の登録が必要です。 WEB予約可能枠数は8枠・6枠(1枠消化で新たに予約可)です。 ゴールド会員の方は12枠予約可能です。 WEB予約開始時間は、21日先の同時刻に終了するレッスンまで公開例)6/9(水)20:15~6/30(水)20:15までに終了するレッスンを公開 ※毎分更新

フリー遊泳日:毎月10日・20日・30日

【フリー遊泳日は?】 ※有料スクール及びイベント関係以外のレッスンは全て休講となります。(アクアダンス・アクアシェイプ・T-Crush・Liquid YOGA Latinも休講となります。)

【その他】 ●定員制のプログラムは参加方法が異なる場合がございます。 ●都合により担当インストラクターが変更になる場合がございます。 ●祝日は、19時以降終了のプログラムが休講となります。 ●記載のプログラム以外にSEICA-KAICA(パーソナル)を実施する可能性がございます。ご了承下さい。

●映像レッスンについて ●WEB予約は不要です。レッスン開始前までにスタジオにお越しください。 ●参加は先着順となります。

## MEGALOS STUDIO スタジオプログラムの内容のご紹介

クラス名	時間	強度	難度	内容	クラス名	時間	強度	難度	内容
<b>「アクティブ」 全身持久力の向上、脂肪燃焼効果高いプログラム</b>					<b>「ダンス」 音楽に合わせて様々なダンスを楽しみます</b>				
ZUMBA	30分	★★	★	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズ	フラダンス	45分	★	★★	フラダンスの踊りを楽しみます
ZUMBA	45分	★★	★	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズ	ボルドブラ	45分	★★	★	音楽に合わせてバレエを基本としたダンスを行い姿勢維持、筋力・柔軟性向上に効果のあるプログラム
ZUMBA GOLD	30分	★★	★	ラテン系の音楽とダンスを融合させたやさしいダンスフィットネスエクササイズ	フリースタイル	30分	★★	★	基本のステップを楽しみます
TOBIPPA	30分	★★	★★	トランポリンと音楽を楽しみながら有酸素運動と無酸素運動で全身のボディメイクを行うクラス	<b>「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</b>				
<b>「MOSSA」 その効果、楽しさ、安全性を兼ねそろえた誰でも楽しめるプログラム</b>					GRID™	30分	★	★	筋膜リリースを中心に行い血流の増大、老廃物の除去、筋肉痛の軽減に期待ができるクラス
Group Power	30分	★★	★	バーベルを使用し音楽に合わせてシンプルな動作で全身をトレーニングするクラス	ウェープリング	30分	★	★	ウェープリングを使用して筋膜リリースを中心に行い血流の増大、老廃物の除去、筋肉痛の軽減に期待ができるクラス
Group Power	45分	★★★	★★	バーベルを使用し音楽に合わせてシンプルな動作で全身をトレーニングするクラス	ボールdeスキリ	30分	★	★	ストレッチボールを利用して筋膜リリースを中心に行い血流の増大、老廃物の除去、筋肉痛の軽減に期待ができるクラス
Group Fight	30分	★★	★	格闘技とボクシングの動きを取り入れ、心肺機能向上やシェイプアップを目的としたクラス	<b>「infinity シリーズ」 女性限定プログラム</b>				
Group Fight	45分	★★★	★★	格闘技とボクシングの動きを取り入れ、心肺機能向上やシェイプアップを目的としたクラス	ビギナズ infinity kick～インフィニティ キック	20分	★	★	サンドバックを使用し、パンチやキックを打ち込むクラス ※ご入会後6か月以内の方限定となります。
Group Blast	30分	★★	★	ステップ台をシンプル、かつアスレチックに使用して行うカーディオトレーニングのクラス	infinity kick～インフィニティ キック～	20分	★	★	サンドバックを使用し、パンチやキックを打ち込むクラス
Group Blast	45分	★★★	★★	ステップ台をシンプル、かつアスレチックに使用して行うカーディオトレーニングのクラス	<b>「映像レッスン」 LIVEレッスン シリーズ リアルタイムにレッスンを実施します</b>				
Group Groove	30分	★	★	様々なジャンルのダンスを素晴らしい音楽に合わせて行うフィットネスダンスのクラス	LIVEレッスン YOGA	60分	★	★	伝統的なアーサナを楽しみます
Group Groove	45分	★★	★★	様々なジャンルのダンスを素晴らしい音楽に合わせて行うフィットネスダンスのクラス	LIVEレッスン PILATES	60分	★	★	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
Group Centergy	30分	★★	★	ヨガとピラティスを融合させたエクササイズで、体幹部の強化やバランス・柔軟性を養うクラス					
Group Centergy	45分	★★★	★★	ヨガとピラティスを融合させたエクササイズで、体幹部の強化やバランス・柔軟性を養うクラス					
<b>「ヨーガ」 ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます</b>									
トラディショナルヨーガ	30分	★	★	伝統的なアーサナを楽しみます					
トラディショナルヨーガ	45分	★	★★	伝統的なアーサナを楽しみます					
パワーヨーガ	45分	★★	★★	フロースタイルの太陽礼拝やシェイプアップ効果の高いポーズを楽しみます					
美脊柱ヨーガ	30分	★	★★	ストレッチボールを使用し、ヨーガのポーズを行いながら、ほぐす、伸ばす、引き締める、の要素を体感します					
<b>「ピラティス」 体幹部の筋バランスを整えます</b>									
ボディデザインピラティス	30分	★★	★	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					
ボディデザインピラティス	45分	★★	★★	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					
<b>「VOLTシリーズ」 『暗闇』×『音楽』</b>									
VOLTBOX	30分	★★	★	暗闇の中、サンドバックと音楽を楽しみながら有酸素運動と無酸素運動で全身のボディメイクを行うクラス。					
<b>「インナーパワー」 身体を動かし自己免疫力や治癒力を高め、内面から心身のバランスを整えます</b>									
太極拳	45分	★★	★★	気と技を取り入れた中国の伝統武術で身体の免疫力を高め、健康増進にも効果的なクラス					
<b>「その他のプログラム」 様々な特徴を生かしたバラエティ豊富なプログラム</b>									
ヘルヴィックストレッチ	45分	★	★★	骨盤を取り囲むインナーマッスルや関節を整え、歪みの改善や姿勢強化を目指すクラス					
REBORNS FIT	30分	★	★	大人世代の今だからこそ必要な「柔軟性」・「コア」・「バランス力」UPに効果的なエクササイズで「身体機能活性」を目的とするプログラム					
<b>「その他のプログラム」 様々な特徴を生かしたバラエティ豊富なプログラム</b>									
ヴォーカリズム	45分	★★	★★	音楽に合わせて発声に必要な筋肉のストレッチやエクササイズをおこない、正しい発声法を身につけるクラス					
ハーモニズム	30分	★	★	「リズム」を全身で感じながらゴスペルやポピュラーな曲を歌うことで正しい発語（発音）を身につけるクラス					