

2025/4

月曜日				火曜日			水曜日			木曜日			土曜日			日曜日						
スタジオA		スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール				
8:00	通常営業開始 8:00			通常営業開始 8:00			通常営業開始 8:00			通常営業開始 8:00			通常営業開始 8:00			通常営業開始 8:00			8:00			
8:30	ラジオ体操 8:15-8:30			ラジオ体操 8:15-8:30			ラジオ体操 8:15-8:30			ラジオ体操 8:15-8:30			ラジオ体操 8:15-8:30			ラジオ体操 8:15-8:30			8:30			
9:00	★有料スクール★ ■映像 定員20名■			■映像 定員20名■			★有料スクール★ ■定員15名■			■Web予約 定員45名■			■Web予約 定員45名■			■Web予約 定員45名■						
9:30	フラダンス 短期スクール 9:00-9:50 Natsuno			Group Centergy 9:00-9:30			太極拳 短期スクール 9:00-9:50 中川 友			★REBONS FIT シニアスクール (有料レッスン) 9:00-10:00			ボディデザインピラティス 8:55-9:40 遠藤 孝子			太極拳 9:00-9:45 中川 友			ミライク RUN 8:15-9:15	キッズスクール 8:05-10:30	キッズスクール 8:05-11:30	
10:00	■Web予約 定員45名■ ■映像 定員20名■			■Web予約 定員35名■			■Web予約 定員20名■			■Web予約 定員45名■			■Web予約 定員45名■			■Web予約 定員20名■			ベビーミライク 9:30-10:20 有料・登録制			■Web予約 ■ Group Blast Group Groove 9:45-10:30 林山 幹
10:30	フラダンス 10:05-10:50 Natsuno			Group Centergy 60 10:00-11:00			Liquid YOGA Latin 9:55-10:40 田中 ひとみ			■定員60名 ■			アクアシェイブ 10:00-10:30 田中 ひとみ			ZUMBA 10:00-10:30 水本 純子			ミライク キッズ 9:00-9:55			
11:00	■Web予約 定員35名■			■映像 定員20名■			■Web予約 定員45名■			■Web予約 定員20名■			■Web予約 定員35名■			■Web予約 定員20名■			ミライク キッズ 10:00-10:55			
11:30	リトモス 11:05-11:50 小原 純子			Group Fight 11:20-12:05			★REBORNS School (有料レッスン) 10:50-11:30 張 ひろみ			ヴォーカリズム 10:45-11:30 張 ひろみ			フリースタイル 10:50-11:20 早川 嘉一郎			ZUMBA GOLD 11:00-11:30 稲生 沙代			Group Centergy 10:45-11:30 林山 幹	ベビースイミング 10:50-12:00 4ヶ月〜満3歳で迎える 3月末まで	ミライク ジュニア 11:00-11:55	
12:00	■Web予約 定員45名■			■映像 定員20名■			■Web予約 定員45名■			■Web予約 定員28名■			■Web予約 定員35名■			■Web予約 定員35名■			Group Centergy 10:45-11:30 林山 幹			
12:30	トラディショナルヨーガ 12:10-12:55 野村 真紀			Group Groove 12:30-13:00 長内 沙織			コンディショニング 12:30-13:00 長内 沙織			Life&サークル 12:25-12:55			ZUMBA 11:50-12:35 稲生 沙代			ボディデザインピラティス 12:15-13:00 玉木 ひとみ			ミライク ジュニア 11:00-11:55	ベビースイミング 10:50-12:00 4ヶ月〜満3歳で迎える 3月末まで	ミライク ジュニア 12:00-12:55	
13:00	■Web予約 定員35名■			■映像 定員20名■			■Web予約 定員20名■			■Web予約 定員20名■			■Web予約 定員45名■			■Web予約 定員45名■			Group Groove 11:35-12:05 三神 利生			
13:30	シェイプファイン 13:10-13:55 KAYO			Group Blast 13:40-14:10			★スイムスクール (有料レッスン) 13:00-14:00 中・上級/上級 ※別途チラシ参照			ピラティス 13:15-13:45 長内 沙織			1・3週目 健康 2・4週目 ウォーキング			★スイムスクール (有料レッスン) 13:00-14:00 初級・中級 ※別途チラシ参照			Group Power 11:55-12:25 宗像 祐輔		ミライク ジュニア 12:00-12:55	
14:00	■Web予約 定員20名■			■映像 定員20名■			■Web予約 定員45名■			■Web予約 定員20名■			■Web予約 定員45名■			■Web予約 定員45名■			Group Groove 12:15-13:00			
14:30	■Web予約 定員20名■			■映像 定員20名■			■Web予約 定員20名■			■Web予約 定員20名■			■Web予約 定員20名■			■Web予約 定員20名■			Group Power 12:35-13:05			
15:00	■Web予約 定員45名■			■映像 定員20名■			■Web予約 定員45名■			■Web予約 定員20名■			■Web予約 定員45名■			■Web予約 定員45名■			Group Blast 13:25-13:55			
15:30	キッズチアダンス リトル 15:30-16:25			ミライク キッズ 16:00-16:55			キッズチアダンス リトル 16:00-16:55			キッズ ストリートダンス リトル 16:00-16:55			キッズ ストリートダンス キッズ 17:00-17:55			キッズ ストリートダンス キッズ 17:00-17:55			Group Blast 13:40-14:10			
16:00	キッズチアダンス キッズ 16:30-17:25			ミライク ジュニア 17:00-17:55			キッズチアダンス キッズ 17:00-17:55			キッズ ストリートダンス キッズ 17:00-17:55			キッズ ストリートダンス キッズ 17:00-17:55			キッズ ストリートダンス キッズ 17:00-17:55			Group Blast 13:40-14:10			
16:30	キッズチアダンス キッズ 16:30-17:25			ミライク ジュニア 17:00-17:55			キッズチアダンス キッズ 17:00-17:55			キッズ ストリートダンス キッズ 17:00-17:55			キッズ ストリートダンス キッズ 17:00-17:55			キッズ ストリートダンス キッズ 17:00-17:55			Group Blast 13:40-14:10			
17:00	キッズチアダンス ジュニア 17:30-18:25			ミライク ジュニア 17:00-17:55			キッズチアダンス ジュニア 17:30-18:25			キッズ ストリートダンス ジュニア 18:00-18:55			キッズ ストリートダンス ジュニア 18:00-18:55			キッズ ストリートダンス ジュニア 18:00-18:55			Group Blast 13:40-14:10			
18:00	キッズチアダンス ジュニア 17:30-18:25			ミライク ジュニア 17:00-17:55			キッズチアダンス ジュニア 17:30-18:25			キッズ ストリートダンス ジュニア 18:00-18:55			キッズ ストリートダンス ジュニア 18:00-18:55			キッズ ストリートダンス ジュニア 18:00-18:55			Group Blast 13:40-14:10			
18:30	■Web予約 定員45名■			■映像 定員20名■			■Web予約 定員45名■			■Web予約 定員20名■			■Web予約 定員45名■			■Web予約 定員45名■			Group Blast 13:40-14:10			
19:00	■Web予約 定員45名■			■映像 定員20名■			■Web予約 定員45名■			■Web予約 定員20名■			■Web予約 定員45名■			■Web予約 定員45名■			Group Blast 13:40-14:10			
19:30	トラディショナルヨーガ 19:20-19:50 水本 純子			Group Fight 19:20-19:50			■Web予約 定員35名■			■映像 定員20名■			■Web予約 定員35名■			■Web予約 定員35名■			Group Centergy 19:35-20:20			
20:00	■Web予約 定員35名■			■映像 定員20名■			■Web予約 定員35名■			■Web予約 定員20名■			■Web予約 定員35名■			■Web予約 定員20名■			Group Centergy 19:35-20:20			
20:30	ZUMBA 20:05-20:50 KAYO			Group Centergy 20:05-20:35			■Web予約 定員7名■			■映像 定員20名■			■Web予約 定員7名■			■Web予約 定員7名■			Group Power 20:35-21:05			
21:00	■Web予約 定員20名■			■映像 定員20名■			■Web予約 定員20名■			■Web予約 定員20名■			■Web予約 定員20名■			■Web予約 定員20名■			Group Power 20:35-21:05			
21:30	LIVE MOSSA 60 21:30-22:30			LIVE MOSSA 60 21:30-22:30			LIVE MOSSA 60 21:30-22:30			LIVE MOSSA 60 21:30-22:30			LIVE MOSSA 60 21:30-22:30			LIVE MOSSA 60 21:30-22:30			Group Power 20:35-21:05			
22:00	通常施設利用 22:50まで			通常施設利用 22:50まで			通常施設利用 22:50まで			通常施設利用 22:50まで			通常施設利用 22:50まで			通常施設利用 22:50まで						

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
≪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					≪ダンス≫ 音楽に合わせて様々なダンスを楽しみます				
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めます
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めます
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	≪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				
≪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					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	シェイプファイン	30分	★★	★	ショートダンスと骨盤・背骨の調整を行い、美しい姿勢を作るクラス
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	シェイプファイン	45分	★★	★★	ショートダンスと骨盤・背骨の調整を行い、美しい姿勢を作るクラス
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	≪infinity シリーズ≫ 女性限定プログラム				
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	ビギナーズ 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	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	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 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	≪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				
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 YOGA	60分	★	★	伝統的なアーサナを楽しめます
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	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	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					
≪ヨーガ≫ ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます									
トラディショナルヨーガ	30分	★	★	伝統的なアーサナを楽しめます					
トラディショナルヨーガ	45分	★	★★	伝統的なアーサナを楽しめます					
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めます					
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					
≪ピラティス≫ 体幹部の筋バランスを整えます									
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					
≪VOLTシリーズ≫『暗闇』×『音楽』									
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。					
≪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									
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					
≪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									
ベルヴィックスストレッチ	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」U P 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					
≪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									
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ボビ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					