

MEGALOS KAMINAGAYA Time Line For Studio Re·pure							
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	土曜日	日曜日	
9:00							9:00
9:30					■ 予約制 定員10名 ■		9:30
10:00	■ 予約制 定員10名 ■ ホットヨーガベーシック30 9 : 50-10 : 20 野村 真紀				ホットヨーガベーシック30 9 : 30-10 : 00 鈴木 映子		10:00
10:30						■ 予約制 定員10名 ■	10:30
11:00	■ 予約制 定員10名 ■ ホットヨーガベーシック30 11 : 00-11 : 30 野村 真紀	■ 予約制 定員10名 ■ ホットリフレ30 10 : 55-11 : 25 KAYO			■ 予約制 定員10名 ■ ホットヨーガリセット骨盤30 11 : 00-11 : 30 水本 純子	ホットヨーガベーシック30 10 : 30-11 : 00 野村 真紀	11:00
11:30						■ 予約制 定員10名 ■	11:30
12:00			■ 予約制 定員10名 ■ ホットヨーガリセット骨盤30 12 : 10-12 : 40 高橋 春子		■ 予約制 定員10名 ■ ホットヨーガベーシック30 12 : 05-12 : 35 水本 純子	ホットヨーガウエストシェイプ30 11 : 45-12 : 15 野村 真紀	12:00
12:30				■ 予約制 定員10名 ■ ホットヨーガベーシック30 12 : 30-13 : 00 高橋 春子			12:30
13:00							13:00
13:30							13:30
14:00	■ 予約制 定員10名 ■		■ 予約制 定員10名 ■ ホットヨーガベーシック30 14 : 10-14 : 40 林山 幹		■ 予約制 定員10名 ■ ホットヨーガベーシック30 14 : 10-14 : 40 AUM		14:00
14:30	ホットリフレ30 14 : 20-14 : 50 KAYO						14:30
15:00				■ 予約制 定員10名 ■ ホットリフレ30 15 : 15-15 : 45 KAYO			15:00
15:30							15:30
16:00						■ 予約制 定員10名 ■ ホットリフレ30 16 : 00-16 : 30 KAYO	16:00
16:30							16:30
17:00					■ 予約制 定員10名 ■ ホットヨーガパワーアドバンス30 17 : 15-17 : 45 KURISU		17:00
17:30							17:30
18:00					■ 予約制 定員10名 ■ ホットヨーガアドバンス30 18 : 15-18 : 45 KURISU		18:00
18:30							18:30
19:00		■ 予約制 定員10名 ■ ホットヨーガベーシック30 19 : 00-19 : 30 AUM					19:00
19:30			■ 予約制 定員10名 ■ ホットヨーガパワーアドバンス30 19 : 30-20 : 00 KURISU				19:30
20:00	■ 予約制 定員10名 ■ ホットヨーガベーシック30 20 : 10-20 : 40 水本 純子			■ 予約制 定員10名 ■ ホットスタイルピラティス30 20 : 20-20 : 50 江本 いそ子	☐ 持ち物 ・ レッスンには、必ず 1 L以上の水分をお持ちください。 ・ ヨガマット、タオル1セットは無料で貸し出しいたします。 ☐ 予約について ・ 21日先の同時刻に終了するレッスンまでご予約可能です。 ・ メガロスアプリのスタジオ予約よりご予約いただけます。 ・ スケジュール告知日は毎月前々月の月末に告知を予定しておりますが、スケジュールの変更時期などにより遅れる場合がございます。あらかじめご了承ください。		20:00
20:30			■ 予約制 定員10名 ■ ホットリフレ30 20 : 30-21 : 00 KAYO				20:30
21:00							21:00
21:30							21:30
施設利用 22 : 50まで							

クラス名	時間	強度	難度	プログラムの内容のご紹介
「ホットプログラムシリーズ」 室温30度～38度、湿度65%の環境下で身体を動かし、ほぐしていく有料予約制プログラム				
ホットヨーガ・ベーシック	30分	★★	★	ホットスタジオ（高温・中温）でヨーガの様々な系統のポーズをバランスよく楽しむホットヨーガのベーシッククラス
ホットヨーガ・アドバンス	30分	★★	★★	ホットスタジオ（高温・中温）でヨーガの様々な系統のポーズをバランスよ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	30分	★★	★	ホットスタジオ（高温・中温）で腹部のねじ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
ホットヨーガリセット 骨盤	30分	★★	★	ホットスタジオ（高温・中温）で骨盤周りの筋肉をほぐす・強化させるポーズで骨盤のゆがみの改善や安定化を図るクラス
ホットヨーガリセット 冷え・むくみ	30分	★★	★	ホットスタジオ（高温・中温）で大筋群を伸ばすポーズ、また手足の末端まで動かすポーズで血流改善を図り冷えむくみ改善に効果的なクラス
ホットヨーガパワー アドバンス	30分	★★★	★★★★	ホットスタジオ（高温・中温）で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
ホットリフレ	30分	★★	★	室温38度、湿度65%の環境で、セルフリフレクソロジーと骨盤周りのストレッチを行います。 バスタオルの他にフェイスタオルもご用意ください。
ホットスタイル ピラティス	30分	★★	★★	室温38度、湿度65%の環境の中で、5ムーブメント1フロアの新感覚ピラティスを楽しめます。

ホットヨーガ会員について

- 利用回数制限はございません。
- レッスンのご予約は、メガロスアプリのスタジオ予約よりご予約をお願いいたします。
- 同時予約可能枠は4枠です。
- レッスンをキャンセルされる際は、必ずレッスン開始30分前までにメガロスアプリよりキャンセルをお願いいたします。
- レッスン開始5分前までに、3階ホットヨーガスタジオにお越しください。
- レッスン前には必ずチェックインをお済ませください。