

| 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 ■<br>ホットヨーガベーシック30<br>9 : 50-10 : 20<br>野村 真紀  |                                                          |                                                                |                                                              | ホットヨーガベーシック30<br>9 : 30-10 : 00<br>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 ■<br>ホットヨーガベーシック30<br>11 : 00-11 : 30<br>野村 真紀 | ■ 予約制 定員10名 ■<br>ホットリフレ30<br>10 : 55-11 : 25<br>KAYO     |                                                                |                                                              | ■ 予約制 定員10名 ■<br>ホットヨーガリセット骨盤30<br>11 : 10-11 : 40<br>水本 純子                                                                                                                                                                                                               | ホットヨーガベーシック30<br>10 : 30-11 : 00<br>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 ■<br>ホットヨーガリセット骨盤30<br>12 : 10-12 : 40<br>高橋 春子    |                                                              | ■ 予約制 定員10名 ■<br>ホットヨーガベーシック30<br>12 : 10-12 : 40<br>水本 純子                                                                                                                                                                                                                | ホットヨーガウエストシェイプ30<br>11 : 45-12 : 15<br>野村 真紀         | 12:00 |
| 12:30                                           |                                                            |                                                          |                                                                | ■ 予約制 定員10名 ■<br>ホットヨーガベーシック30<br>12 : 30-13 : 00<br>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 ■<br>ホットヨーガベーシック30<br>14 : 10-14 : 40<br>林山 幹      |                                                              | ■ 予約制 定員10名 ■<br>ホットヨーガベーシック30<br>14 : 10-14 : 40<br>AUM                                                                                                                                                                                                                  |                                                      | 14:00 |
| 14:30                                           | ホットリフレ30<br>14 : 20-14 : 50<br>KAYO                        |                                                          |                                                                |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                      | 14:30 |
| 15:00                                           |                                                            |                                                          |                                                                | ■ 予約制 定員10名 ■<br>ホットリフレ30<br>15 : 15-15 : 45<br>KAYO         |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                      | 15:00 |
| 15:30                                           |                                                            |                                                          |                                                                |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                      | 15:30 |
| 16:00                                           |                                                            |                                                          |                                                                |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                           | ■ 予約制 定員10名 ■<br>ホットリフレ30<br>16 : 00-16 : 30<br>KAYO | 16:00 |
| 16:30                                           |                                                            |                                                          |                                                                |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                      | 16:30 |
| 17:00                                           |                                                            |                                                          |                                                                |                                                              | ■ 予約制 定員10名 ■<br>ホットヨーガパワーアドバンス30<br>17 : 15-17 : 45<br>KURISU                                                                                                                                                                                                            |                                                      | 17:00 |
| 17:30                                           |                                                            |                                                          |                                                                |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                      | 17:30 |
| 18:00                                           |                                                            |                                                          |                                                                |                                                              | ■ 予約制 定員10名 ■<br>ホットヨーガアドバンス30<br>18 : 15-18 : 45<br>KURISU                                                                                                                                                                                                               |                                                      | 18:00 |
| 18:30                                           |                                                            |                                                          |                                                                |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                      | 18:30 |
| 19:00                                           |                                                            | ■ 予約制 定員10名 ■<br>ホットヨーガベーシック30<br>19 : 00-19 : 30<br>AUM |                                                                |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                      | 19:00 |
| 19:30                                           |                                                            |                                                          | ■ 予約制 定員10名 ■<br>ホットヨーガパワーアドバンス30<br>19 : 30-20 : 00<br>KURISU |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                      | 19:30 |
| 20:00                                           | ■ 予約制 定員10名 ■<br>ホットヨーガベーシック30<br>20 : 10-20 : 40<br>水本 純子 |                                                          | ■ 予約制 定員10名 ■<br>ホットリフレ30<br>20 : 30-21 : 00<br>KAYO           | ■ 予約制 定員10名 ■<br>ホットスタイルピラティス30<br>20 : 20-20 : 50<br>江本 いそ子 | <div>☐ 持ち物</div> <div>・ レッスンには、必ず 1 L以上の水分をお持ちください。<br/>・ 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。</div> <div>☐ 予約について</div> <div>・ 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。<br/>・ 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。<br/>・ 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、スケジュールの改変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。</div> |                                                      | 20:00 |
| 20:30                                           |                                                            |                                                          |                                                                |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                      | 20:30 |
| 21:00                                           |                                                            |                                                          |                                                                |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                      | 21:00 |
| 21:30                                           |                                                            |                                                          |                                                                |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                      | 21:30 |
| 施設利用 22 : 50まで                                  |                                                            |                                                          |                                                                |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                      |       |

Jul-25

| クラス名                                                              | 時間  | 強度  | 難度   | プログラムの内容のご紹介                                                                |
|-------------------------------------------------------------------|-----|-----|------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>«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</b> |     |     |      |                                                                             |
| 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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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、セルフフレクソロジーと<br>骨盤周りのストレッチを行います。<br>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<br>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<br>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。