

MEGALOS																	
【改訂版】2025年7月メガロス上永谷																	
MEGALOS KAMINAGAYA Time Line For Studio & Aqua																	
	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
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	
8:30	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						ミライク RUN 8:15-9:15	
9:00	★有料スクール★	■映像 定員20名 ■		■Web予約 定員35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 ■				
9:30	フラダンス 短期スクール 9:00-9:50 Natsuno	Group Centergy 9:00-9:30		ZUMBA 9:10-9:40 KAYO			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	■映像 定員20名 ■		太極拳 9:00-9:45 中川 友	ミライク キッズ 9:00-9:55	キッズスクール 8:05-10:30		
10:00	■Web予約 定員45名 ■	■映像 定員20名 ■	■定員60名 ■	■Web予約 定員35名 ■			■Web予約 定員45名 ■		■定員60名 ■	■Web予約 定員45名 ■			■Web予約 定員35名 ■			ベビーミライク 9:30-10:20 有料・登録制	■Web予約 定員20名 ■
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	シェイプファイン 9:55-10:25 KAYO	ボルトブラ 9:45-10:30 早川 嘉一郎	■定員60名 ■	トラディショナルヨーガ 10:05-10:50 高橋 春子		アクアシェイプ 10:00-10:30 田中 ひとみ	Group Groove 10:10-10:40	■映像 定員20名 ■	アクアシェイプ 10:00-10:30 田中 ひとみ	ZUMBA 10:00-10:45 水本 純子	ミライク キッズ 10:00-10:55		■Web予約 定員35名 ■	Group Groove 9:45-10:30 林山 幹
11:00	■Web予約 定員35名 ■			■Web予約 定員20名 ■													
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 : 50	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		美脊柱ヨーガ 11:30-11:40 高橋 春子	ベビーミライク 11:00-11:50 有料・登録制	★REBORNS School (有料レッスン) 11 : 15-12 : 15	ZUMBA GOLD 11:00-11:30 稲生 沙代	Group Centergy 60 10:55-11:55		Group Centergy 11:15-11:45 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	Group Centergy 10:45-11:30 林山 幹	ミライク キッズ 11:00-11:55
12:00	■Web予約 定員45名 ■			■Web予約 定員45名 ■	Group Groove 11 : 35-12 : 05		■Web予約 定員7名 ■			■Web予約 定員35名 ■			■Web予約 定員35名 ■			■Web予約 定員7名 ■	VOLTBOX 11:45-12:05 土居 祥太郎
12:30	トラディショナルヨーガ 12:10-12:55 野村 真紀	■映像 定員20名 ■		■Web予約 定員45名 ■	■無料 登録制 ■		■Web予約 定員35名 ■	Group Groove 12:15-13:00		ZUMBA 11:50-12:35 稲生 沙代	■映像 定員20名 ■	■定員20名 ■	ボディデザインピラティス 12:05-12:50 玉木 ひとみ	ミライク ジュニア 12:00-12:55	マスターズサークル 12:00-13:00 有料・登録制	■Web予約 定員7名 ■	VOLTBOX 12:20-12:50 土居 祥太郎
13:00	■Web予約 定員35名 ■	Group Groove 12 : 30-13 : 15		ピラティス 12:30-13:15 長内 沙織	Life&サークル 12:30-13:00	1・3週目 健康 2・4週目 ウォーキング	■Web予約 定員35名 ■	Group Groove 12:40-13:10 林山 幹		トラディショナルヨーガ 12:55-13:25 玉木 ひとみ	■Web予約 定員45名 ■	Group Power 12:35-13:05	■映像 定員20名 ■	■Web予約 定員45名 ■		■Web予約 定員35名 ■	Group Fight 13:10-13:55 土居 祥太郎
13:30	シェイプファイン 13:10-13:55 KAYO	■映像 定員20名 ■	★スイムスクール (有料レッスン) 13:00-14:00 中・上級 ※別途チラシ参照	■Web予約 定員20名 ■	コンディショニング 13:30-14:00 長内 沙織		■Web予約 定員35名 ■	Group Centergy 13:30-14:00 林山 幹	Life&サークル 13:30-14:00	■Web予約 定員45名 ■	Group Blast 13:25-13:55	★スイムスクール (有料レッスン) 13:00-14:00 中・上級 ※別途チラシ参照	トラディショナルヨーガ 13:15-13:45 AUM	ミライク RUN 13:00-13:55		■映像 定員20名 ■	Group Groove 13:25-14:25
14:00		Group Blast 13:40-14:10			Group Power 13:55-14:25	平泳ぎ・バタフライ（入門） 14:05-14:25											■定員20名 ■
14:30		■映像 定員20名 ■	★スイムスクール 【マスターズクラス】 (有料レッスン) 14:00〜15:00 ※別途チラシ参照			スイムトレーニング 14:30-15:00		Group Centergy 14:30-15:15									フィンスイム 13:30-13:50
15:00																	
15:30																	
16:00	キッズチアダンス リトル 15:30-16:25																
16:30	キッズチアダンス キッズ 16:00-16:55	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		キッズチアダンス キッズ 16:30-17:25	ミライク キッズ 16:00-16:55	キッズ スクール 14:20-19:40	キッズバレエ キッズ 16:30-17:25		キッズ ストリートダンス リトル 17:00-17:55	キッズチアダンス キッズ 16:00-16:55				
17:00	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 スクール 15:20-19:40	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 スクール 15:20-19:40	キッズチアダンス ジュニア 17:30-18:25	ミライク RUN 18:00-18:55					キッズチアダンス ジュニア 17:00-17:55				
18:00	キッズチアダンス ジュニア 17:30-18:25			キッズチアダンス 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												
18:30																	
19:00	■Web予約 定員45名 ■	■映像 定員20名 ■		■Web予約 定員7名 ■	■映像 定員20名 ■		■Web予約 定員35名 ■	■映像 定員20名 ■		■Web予約 定員28名 ■	■映像 定員20名 ■						
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		VOLTBOX 19:30-19:50 土居 祥太郎						Group Blast 19:15-20:00 玉木 陽	■Web予約 定員20名 ■	Group Power 19:20-19:50					
20:00	■Web予約 定員35名 ■	■映像 定員20名 ■		■Web予約 定員35名 ■	Group Centergy 19:35-20:20			リトモス 19:40-20:25 小原 純子	Group Fight 19:35-20:20	■Web予約 定員35名 ■	■映像 定員20名 ■						
20:30	ZUMBA 20:05-20:50 KAYO	Group Centergy 20:05-20:35		Group Fight (1.3.5週目) Group Power (2.4週目)) 20:10-20:55 土居 祥太郎	■映像 定員20名 ■		■Web予約 定員45名 ■	Life&サークル 20 : 30-21 : 00	スィムトレーニング45 20:30-21:15	Group Fight 20:15-21:00 玉木 陽	■無料 登録制 ■	Group Centergy 20:10-20:40	■映像 定員20名 ■				
21:00	■Web予約 定員20名 ■				Group Power 20 : 35-21 : 05	マスターズサークル 20:30-21:30 有料・登録制		パワーヨーガ 20:40-21:25 KURISU		■Web予約 定員35名 ■	■映像 定員20名 ■	Group Power 20:50-21:20	★スイムスクール (有料レッスン) 20:10-21:10 上級 ※別途チラシ参照				
21:30	TOBIPPA 21:10-21:40 北谷 陽奈	■映像 定員20名 ■								Group Groove 21:15-22:00 玉木 陽	■映像 定員20名 ■						
22:00		LIVE MOSSA 60 21:30-22:30			LIVE MOSSA 60 21:30-22:30												
	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				

黄色枠は、レッスン内容
時間・担当者変更となります。

青色枠は、無料サークルとなります。
ご参加希望の方はフロントにて
登録が必要です。

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
・WEB予約キャンセル締め切りは、レッスン開始30分前です。
・整理券の配布はございません。
・スタジオへの入場は、レッスン開始10分前からです。
・インストラクターに予約画面を提示してご入場ください。
・スタジオ内では予約した番号の場所にてレッスンのご参加を
お願いいたします。
・急な休講・変更がある場合がございます。
■映像レッスンについて
・WEB予約は不要です。レッスン開始前にスタジオにお越しください。
・参加は先着順となります。

通常施設利用 19 : 50まで

アクアプログラム注意事項

フリー遊泳日:毎月10日・20日・30日

【フリー遊泳日とは？】
※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。ご了承ください。

2025年7月

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	リトモス	45分	★★	★	ヒップホップ、ラテン、レゲトンなど様々なダンスの要素が入ったダンス系フィットネスプログラム
《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					《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				
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	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	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	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 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	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	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	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 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					
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					
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					
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					
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					
《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					
《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ア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					

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 : 10-11 : 40 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 : 10-12 : 40 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 VOL.1 BOX
13:30							13:30
14:00	■ 予約制 定員10名 ■ ホットリフレ30 14 : 20-14 : 50 KAYO		■ 予約制 定員10名 ■ ホットヨーガベーシック30 14 : 15-14 : 45 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							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 ■ ホットリフレ30 20 : 30-21 : 00 KAYO	■ 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。		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
「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。