

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	
	ホットヨガスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ
9:00									■ 予約制 定員10名 ■		■ 予約制 定員10名 ■	9:00
9:30	■ 予約制 定員10名 ■								ホットヨーガベシック 9：15-10：00 鈴木 映子		グループピラティス Total Basic 8：40-9：25 野村 真紀	9:30
10:00	ホットヨーガベシック 9：30-10：15 野村 真紀										■ 予約制 定員10名 ■	10:00
10:30	■ 予約制 定員10名 ■							■ 予約制 定員10名 ■			ホットヨーガベシック 10：00-10：45 野村 真紀	10:30
11:00	ホットヨーガベシック 11：00-11：45 野村 真紀	■ 予約制 定員10名 ■	■ 予約制 定員10名 ■					マシンピラティス Total Basic 10：30-11：15 嵐人 典子	■ 予約制 定員10名 ■		■ 予約制 定員10名 ■	11:00
11:30		マシンピラティス Total Basic 11：00-11：45 嵐人 典子	ホットリフレ 11：00-11：45 KAYO					スタジオB		ホットヨーガウェストシェイプ 11：15-12：00 野村 真紀	■ 予約制 定員7名 ■	11:30
12:00		スタジオB			■ 予約制 定員10名 ■						VOLTB0X20 11：45-12：05 土原 祥太郎	12:00
12:30					ホットヨーガリセット骨盤 12：00-12：45 高橋 香子		■ 予約制 定員10名 ■				スタジオA	12:30
13:00							ホットヨーガベシック 12：30-13：15 高橋 香子					13:00
13:30											■ 予約制 定員10名 ■	13:30
14:00									■ 予約制 定員10名 ■		グループピラティス Total Basic 13：30-14：15 瀬本 清香	14:00
14:30									ホットヨーガベシック 14：00-14：45 AUM	■ 予約制 定員10名 ■	スタジオB	14:30
15:00	ホットリフレ 14：30-15：15 KAYO				ホットヨーガベシック 14：15-15：00 林山 幹					マシンピラティス Total Basic 14：30-15：15 嵐人 典子		15:00
15:30										スタジオB	■ 予約制 定員10名 ■	15:30
16:00										■ 予約制 定員10名 ■	■ 予約制 定員10名 ■	16:00
16:30										マシンピラティス Waist 16：00-16：45 嵐人 典子	ホットリフレ 16：00-16：45 KAYO	16:30
17:00									■ 予約制 定員10名 ■	スタジオB		17:00
17:30									ホットヨーガパワーアドバンス 17：00-17：45 KURISU			17:30
18:00												18:00
18:30									■ 予約制 定員10名 ■			18:30
19:00			■ 予約制 定員10名 ■						ホットヨーガアドバンス 18：15-19：00 KURISU			19:00
19:30			ホットヨーガベシック 19：00-19：45 AUM	■ 予約制 定員7名 ■	■ 予約制 定員10名 ■			■ 予約制 定員10名 ■			施設利用18:50まで	
20:00	■ 予約制 定員10名 ■	■ 予約制 定員10名 ■		VOLTB0X 19：30-19：50 土原 祥太郎	ホットヨーガパワーアドバンス 19：15-20：00 KURISU	マシンピラティス Hip&Legs 19：30-20：15 北谷 陽奈		マシンピラティス Total Basic 19：30-20：15 KURISU				19:30
20:30	ホットヨーガベシック 20：15-21：00 水本 純子	マシンピラティス Total Basic 20：00-20：45 北谷 陽奈		スタジオA	■ 予約制 定員10名 ■	スタジオB	■ 予約制 定員10名 ■	スタジオB	施設利用19:50まで			20:00
21:00		スタジオB			ホットリフレ 20：30-21：15 KAYO		ホットスタイルピラティス 20：30-21：15 江本 いそ子	マシンピラティス Back&Arms 20：30-21：15 KURISU				21:00
21:30								スタジオB				21:30
施設利用 22：50まで												

クラス名	時間	強度	プログラムの内容のご紹介	クラス名	時間	強度	プログラムの内容のご紹介
グループマシンピラティス				«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、ほくしていく有料予約制プログラム			
Total Basic	45分	★★	マシンピラティスの『基本の動き』を丁寧に上半身・下半身の細かな筋肉にアプローチをかけていくプログラム	ホットヨーガ・ベーシック	45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ベーシッククラス
Hip & Legs	45分	★★★	お尻と脚に向けて集中的に働きかけるプログラム	ホットヨーガ・アドバンス	45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アドバンスクラス
Back & Arms	45分	★★★	背中と二の腕にフォーカスしたプログラム	ホットヨーガ・ウエストシェイプ	45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
Waist	45分	★★★	腹部とウエストラインを引き締めるプログラム	ホットヨーガリセット骨盤	45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	45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回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	45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	45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	45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。

グループマシンピラティスご利用案内

- ・マシンピラティスのグループレッスンにご参加される方はマシン利用時の安全を考慮し、滑り止め付き靴下の着用が必須となります。
- ※着用されていない場合レッスンご参加をお断りいたします。

ホットヨーガご利用案内

- ・レッスンには必ず1ℓ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いたします。

共通のご案内

- ・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。
- ・レッスン開始後の途中入退場はご遠慮ください
- ・全クラス【WEB予約制】となっております。WEB予約には事前の登録が必要です。
- ・ロッカーでお着換えの後、内履きシューズやスリッパにお履き替えのうえ、ルフレスタジオまたはメガロススタジオ前にお集まりください
- ・レッスン開始10分前からスタジオに入場できます
- ・レッスン開始5分前までにスタジオへお越しください

予約開始日

- ・ルフレスタジオ、メガロススタジオ共にレッスン予約公開期間は、21日先の同時刻に終了するレッスンまでとなります。
- 例)6/9(水)20:00⇒6/30(水)20:00までに終了するレッスンを公開

レッスン予約後のキャンセルについて

- ・レッスン開始30分前までにスタジオ予約システムにてキャンセル登録をお願いします
- ※ルフレ4の方はキャンセル登録がなく欠席された場合、1レッスン分消化となりますのでご注意ください。

【メガロススタジオ】

- ・VOLTBOXご参加の際は内履きシューズをご持参ください。