

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	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	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	■映像 定員20名■	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	■ルフレ会員のみ■ Reformer Pilates Total Basic 8:40-9:25 野村 真紀
9:00	★有料スクール★		■Web予約 定員35名■	GroupCentergy 8:30-9:15	★有料スクール★	■定員15名■	■Web予約 定員45名■	■映像 定員20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	■映像 定員20名■	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	GroupCentergy 60 9:00-10:00	太極拳 9:00-9:45 中川 友	ミライク キッズ 9:00-9:55		
10:00	■Web予約 定員45名■	GroupCentergy 60 9:30-10:30	■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■ GroupGroove 9:45-10:30 林山 幹
10:30	フラダンス 10:05-10:50 Natsuno		シェイプファイン 9:55-10:25 KAYO		■Web予約 定員45名■		■Web予約 定員45名■		ZUMBA 10:00-10:45 水本 純子	ミライク キッズ 10:00-10:55		
11:00	■Web予約 定員35名■	■ルフレ会員のみ■	■Web予約 定員45名■		■Web予約 定員20名■		■Web予約 定員35名■	■ルフレ会員のみ■			■Web予約 定員35名■	
11:30	リトモス 11:05-11:50 小原 純子	Reformer Pilates Total Basic 11:00-11:45 蔵人 典子	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	■Web予約 定員24名■		ZUMBA GOLD 11:00-11:30 稲生 沙代	Reformer Pilates Total Basic 10:30-11:15 蔵人 典子	GroupCentergy 11:15-11:45 玉木 ひとみ	ミライク ジュニア 11:00-11:55	GroupCentergy 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■	■映像 定員20名■	ハーモニズム 11:45-12:15 張 ひろみ	GroupGroove 11 : 35-12 : 05	■Web予約 定員7名■		■Web予約 定員35名■	■映像 定員20名■	■Web予約 定員45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	GroupGroove 12:15-13:00	■Web予約 定員45名■	■無料 登録制■	■Web予約 定員35名■	GroupGroove 12:15-13:00	■Web予約 定員45名■	GroupGroove 12:00-12:45	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	■Web予約 定員7名■	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■	ピラティス 12:30-13:15 長内 沙織	Life&サークル 12:30-13:00	Group Groove 12:40-13:10 林山 幹		■Web予約 定員20名■	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35名■	
13:30	シェイプファイン 13:10-13:55 KAYO	GroupFight 13:15-14:00	■Web予約 定員20名■	1・3週目 健康 2・4週目 ウォーキング	■Web予約 定員35名■		■無料 登録制■	GroupCentergy 13:00-13:45	■Web予約 定員45名■	ミライク RUN 13:00-13:55	GroupFight 13:10-13:55 土居 祥太郎	■ルフレ会員のみ■ Reformer Pilates Total Basic 13:30-14:15 瀧本 清香
14:00		■映像 定員20名■	コンディショニング 13:30-14:00 長内 沙織		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■		■Web予約 定員35名■		■Web予約 定員28名■	
14:30		GroupCentergy 14:15-15:00	コンディショニング内容 1.3.5週目 ウェーピング 2.4週目 ストレッチボール			1・3週目 ウォーキング 2・4週目 ランニング			■Web予約 定員45名■	■ルフレ会員のみ■	GroupPower 14:10-14:55 宗像 祐輔	
15:00											■Web予約 定員28名■	
15:30	キッズチアダンス リトル				キッズチアダンス リトル				キッズチアダンス リトル 15:00-15:55		GroupBlast 15:15-16:00 宗像 祐輔	■ルフレ会員のみ■ Reformer Pilates Hip & Legs 15:30-16:15 玉木 ひとみ
16:00	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	Reformer Pilates Waist 16:00-16:45 蔵人 典子		■映像 定員20名■
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	キッズバレエ ジュニア 17:30-18:25	キッズ ストリートダンス キッズ 18:00-18:55	キッズチアダンス ジュニア 17:30-18:25			GroupCentergy 60 16:45-17:45
17:00	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		ミライク RUN 18:00-18:55			キッズ ストリートダンス キッズ 18:00-18:55			
17:30		■映像 定員20名■									GroupFight 18:15-19:00	
18:00		■Web予約 定員20名■					■Web予約 定員28名■					
18:30		GroupFight 19:00-19:30	■ルフレ会員のみ■	■映像 定員20名■	■Web予約 定員35名■	■ルフレ会員のみ■	Group Blast 19:15-20:00 玉木 陽	■ルフレ会員のみ■				
19:00	■Web予約 定員45名■		VOLTBOX 19:30-19:50 土居 祥太郎	GroupCentergy 19:35-20:20	リトモス 19:40-20:25 小原 純子	Reformer Pilates Hip & Legs 19:30-20:15 北谷 陽奈	■Web予約 定員35名■	Reformer Pilates Total Basic 19:30-20:15 KURISU	■Web予約 定員35名■	通常施設利用 19 : 50まで		■Web予約 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	■ルフレ会員のみ■	■Web予約 定員7名■					Reformer Pilates Back & Arms 20:30-21:15 KURISU	■Web予約 定員20名■	通常施設利用 19 : 50まで		■Web予約 定員20名■
20:00	■Web予約 定員35名■	Reformer Pilates Total Basic 20:00-20:45 北谷 陽奈	VOLTBOX 20:00-20:20 土居 祥太郎	■Web予約 定員20名■	GroupPower 20 : 35-21 : 05	■Web予約 定員45名■	Group Fight 20:15-21:00 玉木 陽	■Web予約 定員35名■		通常施設利用 19 : 50まで		■Web予約 定員20名■
20:30	ZUMBA 20:05-20:50 KAYO	■映像 定員20名■	GroupFight (1.3.5週目) GroupPower (2週目)					Group Groove 21:15-22:00 玉木 陽		通常施設利用 19 : 50まで		■Web予約 定員20名■
21:00	■Web予約 定員20名■	■映像 定員20名■	20:35-21:20 土居 祥太郎	■映像 定員20名■						通常施設利用 19 : 50まで		■Web予約 定員20名■
21:30	TOBIPPA 21:10-21:40 北谷 陽奈	GroupPower 60 21:15-22:15		GroupBlast 60 21:20-22:20						通常施設利用 19 : 50まで		■Web予約 定員20名■
22:00										通常施設利用 19 : 50まで		■Web予約 定員20名■
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		

・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。

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。

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	20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。					
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					
《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					