

| MEGALOS KAMINAGAYA Time Line For Studio |                                         |                                                         |                                                |                                        |                                       |                                                        |                                    |                                    |                                        |                                                   |                                                         |                                                                                                                                                                                                                         |       |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|                                         | 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                                             |                                                                                                                                                                                                                         | 8:00  |
| 8:30                                    | ラジオ体操<br>8:15-8:30                      |                                                         | ラジオ体操<br>8:15-8:30                             | ■映像（予約不要） 定員20名■                       | ラジオ体操<br>8:15-8:30                    |                                                        | ラジオ体操<br>8:15-8:30                 |                                    |                                        |                                                   | ミライク<br>RUN<br>8:15-9:15                                | ■Web予約 定員10名■                                                                                                                                                                                                           | 8:30  |
| 9:00                                    | ★有料スクール★                                |                                                         | ■Web予約 定員35名■                                  | GroupCentergy<br>8:30-9:15             | ★有料スクール★                              | ■定員15名■                                                | ■Web予約 定員45名■                      | ■映像（予約不要） 定員20名■                   | ■Web予約 定員45名■                          |                                                   |                                                         | Reformer Pilates<br>Total Basic<br>8:30-9:15<br>野村 真紀                                                                                                                                                                   | 9:00  |
| 9:30                                    | フラダンス<br>短期スクール<br>9:00-9:50<br>Natsuno | ■映像（予約不要） 定員20名■                                        | ZUMBA<br>9:10-9:40<br>KAYO                     |                                        | 太極拳<br>短期スクール<br>9:00-9:50<br>中川 友    | ★REBONS FIT<br>シニアスクール<br>(有料レッスン)<br>9:00-10:00       | ボディデザインピラティス<br>8:55-9:40<br>遠藤 孝子 | GroupCentergy<br>60<br>9:00-10:00  | 太極拳<br>9:00-9:45<br>中川 友               | ミライク<br>キッズ<br>9:00-9:55                          |                                                         | ■Web予約 定員20名■                                                                                                                                                                                                           | 9:30  |
| 10:00                                   | ■Web予約 定員45名■                           | GroupCentergy<br>60<br>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<br>9:30-10:20<br>有料・登録制                         | GroupGroove<br>9:45-10:30<br>林山 幹                                                                                                                                                                                       | 10:00 |
| 10:30                                   | フラダンス<br>10:05-10:50<br>Natsuno         |                                                         | シェイプファイン<br>9:55-10:25<br>KAYO                 |                                        | ポルトブラ<br>9:45-10:30<br>早川 嘉一郎         | トラディショナルヨーガ<br>10:05-10:50<br>高橋 春子                    | ベルヴィックストレッチ<br>9:55-10:40<br>遠藤 孝子 |                                    | ZUMBA<br>10:00-10:45<br>水本 純子          | ミライク<br>キッズ<br>10:00-10:55                        |                                                         | ■Web予約 定員35名■                                                                                                                                                                                                           | 10:30 |
| 11:00                                   | ■Web予約 定員35名■                           | Reformer Pilates<br>Total Basic<br>11:00-11:45<br>蔵人 典子 | ■Web予約 定員45名■                                  |                                        | ■Web予約 定員20名■                         |                                                        | ■Web予約 定員35名■                      | ■Web予約 定員10名■                      |                                        |                                                   | GroupCentergy<br>10:45-11:30<br>林山 幹                    |                                                                                                                                                                                                                         | 11:00 |
| 11:30                                   | リトモス<br>11:05-11:50<br>小原 純子            |                                                         | ヴォーカリズム<br>10:45-11:30<br>張 ひろみ                |                                        | フリースタイル<br>10:50-11:20<br>早川 嘉一郎      | 美脊柱ヨーガ<br>11:10-11:40<br>高橋 春子                         | ベビーミライク<br>11:00-11:50<br>有料・登録制   | ZUMBA GOLD<br>11:00-11:30<br>稲生 沙代 | GroupCentergy<br>11:15-11:45<br>玉木 ひとみ | ミライク<br>ジュニア<br>11:00-11:55                       | ■Web予約 定員10名■                                           | ミライク<br>キッズ<br>11:00-11:55                                                                                                                                                                                              | 11:30 |
| 12:00                                   | ■Web予約 定員45名■                           | ■映像（予約不要） 定員20名■                                        | ハーモニズム<br>11:45-12:15<br>張 ひろみ                 | GroupGroove<br>11:35-12:05             | ■Web予約 定員7名■                          | VOLTBOX<br>12:00-12:20<br>北谷 陽奈                        | ■映像（予約不要） 定員20名■                   | ZUMBA<br>11:50-12:35<br>稲生 沙代      | ■Web予約 定員35名■                          |                                                   | VOLTBOX<br>11:45-12:05<br>土居 祥太郎                        |                                                                                                                                                                                                                         | 12:00 |
| 12:30                                   | トラディショナルヨーガ<br>12:10-12:55<br>野村 真紀     | GroupGroove<br>12:15-13:00                              | ■Web予約 定員45名■                                  | ■無料 登録制■                               | ■Web予約 定員35名■                         | Group Groove<br>12:40-13:10<br>林山 幹                    | GroupGroove<br>12:15-13:00         |                                    | ボディデザインピラティス<br>12:05-12:50<br>玉木 ひとみ  | ミライク<br>ジュニア<br>12:00-12:55                       | ■Web予約 定員7名■                                            | ミライク<br>ジュニア<br>12:00-12:55                                                                                                                                                                                             | 12:30 |
| 13:00                                   | ■Web予約 定員35名■                           | ■映像（予約不要） 定員20名■                                        | ピラティス<br>12:30-13:15<br>長内 沙織                  | Life&サークル<br>12:30-13:00               | Group Groove<br>12:40-13:10<br>林山 幹   |                                                        | ■Web予約 定員45名■                      | ■映像（予約不要） 定員20名■                   |                                        |                                                   | ■Web予約 定員35名■                                           |                                                                                                                                                                                                                         | 13:00 |
| 13:30                                   | シェイプファイン<br>13:10-13:55<br>KAYO         | GroupFight<br>13:15-14:00                               | ■Web予約 定員20名■                                  | 1・3週目 健康<br>2・4週目 ウォーキング               | ■Web予約 定員35名■                         | Group Centergy<br>13:30-14:00<br>林山 幹                  | ■無料 登録制■                           | ■Web予約 定員45名■                      | ■Web予約 定員45名■                          | ミライク<br>RUN<br>13:00-13:55                        | GroupFight<br>13:10-13:55<br>土居 祥太郎                     | ■Web予約 定員10名■                                                                                                                                                                                                           | 13:30 |
| 14:00                                   |                                         | ■映像（予約不要） 定員20名■                                        | コンディショニング内容<br>1.3週目 ひめトレ<br>2.4週目 GRID        |                                        |                                       |                                                        | Life&サークル<br>13:30-14:00           |                                    |                                        |                                                   | Reformer Pilates<br>Total Basic<br>13:30-14:15<br>瀧本 清香 |                                                                                                                                                                                                                         | 14:00 |
| 14:30                                   |                                         | GroupCentergy<br>14:15-15:00                            |                                                |                                        |                                       |                                                        |                                    |                                    |                                        |                                                   | GroupPower<br>14:10-14:55<br>宗像 祐輔                      |                                                                                                                                                                                                                         | 14:30 |
| 15:00                                   |                                         |                                                         |                                                |                                        |                                       |                                                        |                                    |                                    |                                        |                                                   | ■Web予約 定員28名■                                           |                                                                                                                                                                                                                         | 15:00 |
| 15:30                                   | キッズチアダンス<br>リトル<br>15:30-16:25          |                                                         |                                                |                                        |                                       |                                                        |                                    |                                    |                                        | キッズチアダンス<br>リトル<br>15:00-15:55                    | GroupBlast<br>15:15-16:00<br>宗像 祐輔                      | ■Web予約 定員10名■                                                                                                                                                                                                           | 15:30 |
| 16:00                                   |                                         | ミライク<br>キッズ<br>16:00-16:55                              | キッズチアダンス<br>リトル<br>16:00-16:55                 | キッズ<br>ストリートダンス<br>リトル<br>16:00-16:55  | キッズ<br>ストリートダンス<br>リトル<br>16:00-16:55 | キッズチアダンス<br>リトル<br>15:30-16:25                         | ミライク<br>キッズ<br>16:00-16:55         | キッズバレエ<br>キッズ<br>16:30-17:25       | キッズチアダンス<br>キッズ<br>16:00-16:55         | Reformer Pilates<br>Waist<br>16:00-16:45<br>蔵人 典子 |                                                         | ■Web予約 定員10名■                                                                                                                                                                                                           | 16:00 |
| 16:30                                   | キッズチアダンス<br>キッズ<br>16:30-17:25          |                                                         |                                                |                                        |                                       |                                                        |                                    |                                    |                                        |                                                   |                                                         | ■映像（予約不要） 定員20名■                                                                                                                                                                                                        | 16:30 |
| 17:00                                   |                                         |                                                         |                                                |                                        |                                       |                                                        |                                    |                                    |                                        |                                                   |                                                         |                                                                                                                                                                                                                         | 17:00 |
| 17:30                                   | キッズチアダンス<br>ジュニア<br>17:30-18:25         | ミライク<br>ジュニア<br>17:00-17:55                             | キッズチアダンス<br>キッズ<br>17:00-17:55                 | キッズ<br>ストリートダンス<br>キッズ<br>17:00-17:55  | キッズ<br>ストリートダンス<br>キッズ<br>17:00-17:55 | キッズチアダンス<br>ジュニア<br>17:30-18:25                        | ミライク<br>ジュニア<br>17:00-17:55        | キッズバレエ<br>ジュニア<br>17:30-18:25      | キッズチアダンス<br>ジュニア<br>17:00-17:55        | GroupGroove<br>17:15-18:00                        |                                                         |                                                                                                                                                                                                                         | 17:30 |
| 18:00                                   |                                         |                                                         |                                                |                                        |                                       |                                                        |                                    |                                    |                                        |                                                   |                                                         |                                                                                                                                                                                                                         | 18:00 |
| 18:30                                   |                                         |                                                         | キッズチアダンス<br>ジュニア<br>18:00-18:55                | キッズ<br>ストリートダンス<br>ジュニア<br>18:00-18:55 |                                       |                                                        | ミライク<br>RUN<br>18:00-18:55         |                                    | キッズ<br>ストリートダンス<br>キッズ<br>18:00-18:55  |                                                   | ■映像（予約不要） 定員20名■                                        | 通常施設利用 18:50まで                                                                                                                                                                                                          | 18:30 |
| 19:00                                   | ■Web予約 定員45名■                           | GroupFight<br>19:00-19:30                               | ■Web予約 定員7名■                                   |                                        |                                       |                                                        |                                    | ■Web予約 定員28名■                      |                                        | GroupFight<br>18:15-19:00                         |                                                         | スタジオプログラム注意事項                                                                                                                                                                                                           | 19:00 |
| 19:30                                   | トラディショナルヨーガ<br>19:20-19:50<br>水本 純子     |                                                         | VOLTBOX<br>19:30-19:50<br>土居 祥太郎               | ■映像（予約不要） 定員20名■                       | ■Web予約 定員35名■                         | Reformer Pilates<br>Hip & Legs<br>19:30-20:15<br>北谷 陽奈 | ■Web予約 定員10名■                      | Group Blast<br>19:15-20:00<br>玉木 陽 | ■Web予約 定員10名■                          |                                                   |                                                         | ・WEB予約キャンセル締め切りは、レッスン開始30分前です。<br>・整理券の配布はございません。<br>・スタジオへの入場は、レッスン開始10分前からです。<br>・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。<br>・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。                                                                 | 19:30 |
| 20:00                                   | ■Web予約 定員35名■                           | Reformer Pilates<br>Total Basic<br>20:00-20:45<br>北谷 陽奈 | ■Web予約 定員7名■                                   |                                        | GroupCentergy<br>19:35-20:20          | リトモス<br>19:40-20:25<br>小原 純子                           | ■Web予約 定員35名■                      |                                    | ■Web予約 定員35名■                          | 通常施設利用 19:50まで                                    |                                                         | ・急な休講・変更がある場合がございます。<br>■映像レッスンについて<br>・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。<br>・参加は先着順となります。                                                                                                                               | 20:00 |
| 20:30                                   | ZUMBA<br>20:05-20:50<br>KAYO            |                                                         | VOLTBOX<br>20:00-20:20<br>土居 祥太郎               | ■Web予約 定員35名■                          |                                       |                                                        | ■映像（予約不要） 定員20名■                   | Group Fight<br>20:15-21:00<br>玉木 陽 | ■Web予約 定員10名■                          | 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<br>・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<br>WEB予約には事前の登録が必要です。<br>・WEB予約可能枠数は8枠・6枠<br>（1枠消化で新たに予約可です。）<br>・ゴールド会員の方は12枠予約可能です。<br>・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<br>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 | 20:30 |
| 21:00                                   | ■Web予約 定員20名■                           |                                                         | GroupFight<br>(1.3.5週目)<br>GroupPower<br>(2週目) |                                        | GroupPower<br>20:35-21:05             | ■Web予約 定員45名■                                          |                                    |                                    | ■Web予約 定員35名■                          |                                                   |                                                         | Web予約 こちらの色はルフレ会員のみ<br>定員10名 受講可能です<br>黄色枠は、レッスン内容<br>時間・担当者変更となります。                                                                                                                                                    | 21:00 |
| 21:30                                   | TOBIPPA<br>21:10-21:40<br>北谷 陽奈         | GroupPower<br>60<br>21:15-22:15                         | 20:35-21:20<br>土居 祥太郎                          | ■映像（予約不要） 定員20名■                       |                                       | パワーヨーガ<br>20:40-21:25<br>KURISU                        |                                    | GroupFight<br>60<br>20:45-21:45    | ■Web予約 定員35名■                          |                                                   |                                                         | 青色枠は、無料サークルとなります。<br>ご参加希望の方はフロントにて<br>登録が必要です。                                                                                                                                                                         | 21:30 |
| 22:00                                   |                                         |                                                         |                                                |                                        |                                       |                                                        |                                    |                                    |                                        |                                                   |                                                         |                                                                                                                                                                                                                         | 22:00 |
|                                         | 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                     |                                    |                                        |                                                   |                                                         |                                                                                                                                                                                                                         | 22:30 |

| 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            | ■映像（予約不要） 定員20名■                |     |    |    |                                                       |
| 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 | 要）定員20名■ | ★  | 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           |     |          |    |                                                    |                                 |     |    |    |                                                       |
| ベルヴィクトストレッチ                                   | 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ポピ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 |                                 |     |    |    |                                                       |