

## 2025年11月 メガロス上永谷

3 ZVMBA

Property   Property	MEC	SALOS		20	)25年11	月 入人	リロ人上:		CAMTNACAN	/A Time Lin			fight M	CENTERGY				
1902   1902							水曜日			木曜日						日曜日		
The column   The														スタジオB 受学製品 8・				
March   Marc	ラジオ体操 8:15-8:30 <b>★有料スクール★</b>			ラジオ体操 8:15-8:30 ■ Web予約 定員35名■	■映像(予約不要) 定員20名■  GroupCentergy		ラジオ体操 8:15-8:30 <b>★有料スクール★</b>			ラジオ体操 8:15-8:30 ■ Web予約 定員45名■	■映像(予約不要) 定員20名■		■Web予約 定員45名■			ミライク RUN	■Web予約 定員10名■ Reformer Pilates Total Basic 8:30-9:15	<u> </u>
19   19   19   19   19   19   19   19	短期スクール 9:00-9:50 Natsuno	GroupCentergy	■ 定員60名 ■	9:10-9:40 KAYO ■Web予約 定員35名■			短期スクール 9:00-9:50 中川 友	シニアスクール (有料レッスン)	■ 定員60名 ■	8:55-9:40 遠藤 孝子	GroupCentergy 60 9:00-10:00	- ■ 定員60名 ■	9:00-9:45 中川 友	キッズ			■Web予約 定員20名■	
	フラダンス 10:05-10:50	9:30-10:30	9:55-10:40	9:55-10:25 KAYO	9:45-10:30 早川 嘉一郎	アクアダンス 10:10-10:40	トラディショナルヨーガ 10:05-10:50		アクアシェイプ 10:00-10:30 中村 久美子	9:55-10:40	■Web予約 定員10名■ Reformer Pilates	アクアシェイブ 10:00-10:30 田中 ひとみ ■ 定員60名 ■	ZUMBA 10:00-10:45	キッズ		有料·登録制	9:45-10:30	
1	リトモス 11:05-11:50	Reformer Pilates Total Basic 11:00-11:45	School (有料レッスン)	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 11:10-11:40	11:00-11:50	10:40-11:00 ★REBORNS	ZUMBA GOLD 11:00-11:.30	10:30-11:15	10:40-11:10 田中 ひとみ	GroupCentergy 11:15-11:45	ジュニア		10:45-11:30 林山 幹	キッズ	
1205-13100   1205-1310   120	I Web予約 定員45名■ トラディショナルヨーガ			ハーモニズム 11:45-12:15 張 ひろみ	11:35-12:05	第1·第3火曜日	■ Web予約 定員7名 ■ VOLTBOX 12:00-12:20	■映像(予約不要) 定員20名■	(有料レッスン)	ZUMBA 11:50-12:35	■映像(予約不要) 定員20名■  GroupGroove	School (有料レッスン) 11:30-12:30	■ Web予約 定員45名 ■ ボディデザインピラティス	ミライク		VOLTBOX 11:45-12:05 土居 祥太朗 ■ Web予約 定員7名■	 - ミライク	
13.00-14.00   13.00-14.00	野村 真紀 Web予約 定員35名■	12:15-13:00		12:30-13:15	12:30-13:00	第2・第4火曜日 12:00~12:30 ★スイムスクール	Group Groove 12:40-13:10		12:35-12:55 ★スイムスクール	ボディデザインピラティス 12:55-13:25	■映像(予約不要) 定員20名■	フィンスイム 12:35-12:55 ★スイムスクール	玉木 ひとみ  ■ Web予約 定員45名■	12:00-12:55		土居 祥太朗 ■ Web予約 定員35名■	12:00-12:55	■ 定員20名 フィンスイム
### 15:00 16:05   15:00 16:0	13:10-13:55	13:15-14:00	13:00-14:00 中・上級 ※別途チラシ参照	コンディショニング 13:30-14:00	_	13:00-14:00 初級·中級	Group Centergy 13:30-14:00	Life&サークル 13:30-14:00	13:00-14:00 初級·中級	■ Web予約 定員45名 ■ トラディショナルヨーガ 13:40-14:10		13:00-14:00 中・上級	13:15-13:45 AUM ■Web予約 定員35名■	RUN		13:10-13:55 土居 祥太朗	Reformer Pilates Total Basic 13:30-14:15	13:10-13:3
#9/25/99/22   15/00-16/15		GroupCentergy	【マスターズクラス】 (有料レッスン) 14:00~15:00	1.3週目 ウェーブリング		14:05-14:25 スイムトレーニング	=			251. 005			14:00-14:30	Reformer Pilates Total Basic		GroupPower 14:10-14:55		
#32メデザラス													リトル	蔵人 典子	_	GroupBlast		
16:00-16:55	リトル						リトル						キッズチアダンス	Reformer Pilates Waist 15:45-16:30			- 15:30-16:15 玉木 ひとみ	
キャズ   キャ	キッズ	16:00-16:55		16:00-16:55	16:00-16:55 キッズ		キッズ	16:00-16:55		キッズ			16:00-16:55				GroupCentergy 60	
#Web予約 至高10名	ジュニア			キッズ	キッズ 17:00-17:55		ジュニア			ジュニア	リトル 17:00-17:55			GroupGroove			16:45-17:45	
************************************	7.50-10.23			ジュニア	ストリートダンス ジュニア		17:30-18:25	RUN		17:30-18:25	ストリートダンス キッズ			GroupFight		■スタジオレッスンについて	スタジオプログラム注意事	
19:30-20:15   19:30-20:15	ラディショナルヨーガ 19:20-19:50	Reformer Pilates		VOLTBOX 19:30-19:50			■Web予約 定員35名■	■ Web予約 定員10名 ■		Group Blast 19:15-20:00	■Web予約 定員10名■	アクアシェイプ	_			WEB予約には事前の登録は ・WEB予約可能枠数は8枠 (1枠消化で新たに予約可 ゴールド会員の方は12枠予 ・WEB予約開始時間は21	が必要です。 :・6枠 です。) 約可能です。 日先の同時刻に終了するレッスンまで	
KAYO   ●機能(手称不断) 主真26名   GroupFight (1.3.5)週目)   GroupFight (1.3.5)』   GroupFight	Web予約 定員35名■ ZUMBA	19:30-20:15		■ Web予約 定員7名 ■ VOLTBOX 20:00-20:20 土居 祥太朗	19:30-20:15		19:40-20:25 小原 純子	Hip & Legs 19:45-20:30		■ Web予約 定員35名■	19:30-20:15 KURISU ■ Web予約 定員10名■	山本 恵子 ■定員60名■  ★スイムスクール (有料レッスン)	<b>7</b>	クアプログラム注意事	頭	・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。     ・インストラケーに予約画面を提示してご入場ぐださい。     ・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。		
21.10-21.40    1	Veb予約 定員20名■ TOBIPPA	GroupFight		GroupFight (1.3.5週目) GroupPower (2週目)	20:30-21:00	20:30-21:30	パワーヨーガ 20:40-21:25	GroupFight		玉木 陽  ■ Web予約 定員35名■	Back & Arms 20:30-21:15 KURISU	上級	【フリー遊泳日とは?】 ※ <b>有料スクール及びイベント関</b> (アクアダンス・アクアシェイ	係以外のレッスンは全て休講と	<u>なります。</u>	<ul><li>■映像レッスンについて</li><li>・WEB予約は不要です。レッ</li></ul>	スン開始前にスタジオにお越しください	
ご参加希望の方はフロントにて		GroupCentergy			60					21:15-22:00	GroupPower		●定員制のプログラムは参加方 ●都合により担当インストラクタ・ ・祝日は、19時以降終了のプ ●記載のプログラム以外にSEIC	−が変更になる場合がございます ログラムが休講となります。 CA・KAICA(パーソナル)を実施			定員10名 受講可能で 黄色枠は、 時間・担当 青色枠は、	です レッスン内容 i者変更となります。 無料サークルとなりま

クラス名	時間 弱	渡	難度	内容	クラス名	時間	強度	度 内容
«アクティブ» 全身持久力の向上、脂肪燃焼効果高いフ				5A	«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	*	<b>★★</b> フラダ:
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	ポルドブラ	45分	**	★ 音楽( 姿勢)
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(
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	**	★ ヒップフ
«MOSSA» その効果	果、楽しさ、安全性で	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ブ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
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	ウェーブリング	30分	*	★ ウェーン 期待か
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ブアップを目的としたクラス	シェイプファイン	30分	**	<b>★</b> ショーI
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ブ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
Group Blast	30分	**	*	ステップ台をシンブル、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	**	*	Jガとビ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	***	**	Jガとビ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	想・呼吸法で心身を	整えます					1	1
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ボーズを楽しみます				
美脊柱3-ガ	30分	*	**	ストレッチポールを使用し、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				
<b>«ピラティス» 体幹部</b>	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				
<b>《VOLTシリーズ》『</b> B	音闇』×『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	プや治癒力	を高め、内面					
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	エティ豊富だ					
ペ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	エティ豊富だ	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	*	*	「ロブ」、「友々良で感じかがらゴフペルやポピュラーか曲を勢ってとで正しい発語(発音)				

内容

★★ フラダンスの踊りを楽しみます

★ 基本のステップを楽しみます

★ 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

★ 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

★★ 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

★ 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

★ 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

ウェーブ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