

MEGALOG KAMINAGAYA Time Line For Studio & Aqua

月曜日

スタジオA

スタジオB

プール

火曜日

スタジオA

スタジオB

プール

水曜日

スタジオA

スタジオB

プール

木曜日

スタジオA

スタジオB

プール

土曜日

スタジオA

スタジオB

プール

日曜日

スタジオA

スタジオB

プール

通常営業開始 8:00

ラジオ体操
8:15-8:30

★有料スクール★
フラダンス
短期スクール
9:00-9:50
Natsuno

■Web予約 定員45名■

フラダンス
10:05-10:50
Natsuno

■Web予約 定員35名■

リトモス
11:05-11:50
小原 純子

■Web予約 定員45名■

トラディショナルヨーガ
12:10-12:55
野村 真紀

■Web予約 定員35名■

シェイプファイン
13:10-13:55
KAYO

■映像(予約不要) 定員20名■

GroupCentergy
14:15-15:00

■Web予約 定員45名■

トラディショナルヨーガ
19:20-19:50
水本 純子

■Web予約 定員35名■

ZUMBA
20:05-20:50
KAYO

■Web予約 定員20名■

TOBIPPA
21:10-21:40
北谷 陽奈

通常施設利用 22：50まで

通常営業開始 8:00

ラジオ体操
8:15-8:30

GroupCentergy
8:30-9:15

■Web予約 定員35名■

ZUMBA
9:10-9:40
KAYO

■Web予約 定員35名■

ポルトブラ
9:45-10:30
早川 嘉一郎

■Web予約 定員25名■

グループグロウ
11:15-11:45
蔵人 典子

■Web予約 定員45名■

ハーモニズム
11:45-12:15
張 ひろみ

■Web予約 定員45名■

ピラティス
12:30-13:15
長内 沙織

■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

■Web予約 定員10名■

Reformer Pilates
Total Basic
19:30-20:15
北谷 陽奈

■Web予約 定員7名■

VOLTBX
20:00-20:20
土居 祥太郎

■Web予約 定員35名■

GroupFight
(1.3.5週目)
GroupPower
(2週目)
20:35-21:20
土居 祥太郎

■Web予約 定員10名■

GroupBlast
60
21:15-22:15

通常施設利用 22：50まで

通常営業開始 8:00

ラジオ体操
8:15-8:30

★有料スクール★
太極拳
短期スクール
9:00-9:50
中川 友

■Web予約 定員45名■

トラディショナルヨーガ
10:05-10:50
高橋 春子

■Web予約 定員24名■

美脊柱ヨーガ
11:10-11:40
高橋 春子

■Web予約 定員7名■

VOLTBX
12:00-12:20
北谷 陽奈

■Web予約 定員35名■

グループグロウ
12:40-13:10
林山 幹

■Web予約 定員35名■

Life&サークル
13:30-14:00
林山 幹

1・3週目 健康
2・4週目 ウォーキング

★スイムスクール
（有料レッスン）
13:00-14:00
初級・中級
※別途チラシ参照

■Web予約 定員35名■

Life&サークル
13:30-14:00

1・3週目 ウォーキング
2・4週目 ランニング

キッズチアダンス
リトル
15:30-16:25

キッズチアダンス
キッズ
16:30-17:25

キッズチアダンス
ジュニア
17:30-18:25

■Web予約 定員28名■

Group Blast
19:15-20:00
玉木 陽

■Web予約 定員35名■

Group Fight
20:15-21:00
玉木 陽

■Web予約 定員35名■

Group Groove
21:15-22:00
玉木 陽

通常施設利用 22：50まで

通常営業開始 8:00

ラジオ体操
8:15-8:30

■Web予約 定員45名■

ポディデザインピラティス
8:55-9:40
遠藤 孝子

■Web予約 定員45名■

ペルヴィックストレッチ
9:55-10:40
遠藤 孝子

■Web予約 定員10名■

Reformer Pilates
Total Basic
10:30-11:15
蔵人 典子

■Web予約 定員35名■

ZUMBA GOLD
11:00-11:30
稲生 沙代

■Web予約 定員35名■

ZUMBA
11:50-12:35
稲生 沙代

■Web予約 定員45名■

ポディデザインピラティス
12:55-13:25
玉木 ひとみ

■Web予約 定員45名■

トラディショナルヨーガ
13:40-14:10
玉木 ひとみ

■Web予約 定員28名■

Group Blast
19:15-20:00
玉木 陽

■Web予約 定員35名■

Group Fight
20:15-21:00
玉木 陽

■Web予約 定員35名■

Group Groove
21:15-22:00
玉木 陽

通常施設利用 22：50まで

通常営業開始 8:00

ラジオ体操
8:15-8:30

■Web予約 定員45名■

太極拳
9:00-9:45
中川 友

■Web予約 定員35名■

ZUMBA
10:00-10:45
水本 純子

■Web予約 定員35名■

ミライク
キッズ
10:00-10:55

■Web予約 定員35名■

グループグロウ
11:15-11:45
蔵人 典子

■Web予約 定員45名■

ミライク
ジュニア
11:00-11:55

■Web予約 定員7名■

ボディデザインピラティス
12:05-12:50
玉木 ひとみ

■Web予約 定員45名■

エンジョイエアロ
14:00-14:30
江本 いそ子

■Web予約 定員10名■

Reformer Pilates
Total Basic
14:30-15:15
蔵人 典子

■Web予約 定員10名■

Reformer Pilates
Waist
15:45-16:30
蔵人 典子

■Web予約 定員20名■

GroupCentergy
60
16:45-17:45

■Web予約 定員20名■

スィムトレーニング
19:05-19:35

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開催以外のレッスンは全て休講となります。
(アクアダンス・アクアシェイブ・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SEIICA-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。

Web予約
定員10名

こちらの色はルフレ会員のみ
受講可能です
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					