

2025年11月 メガロス上永谷

ZVMBA

BLAST POWER MIGHL CENTERGY

日曜日									Time Line For Studio & Aqua						口曜口			
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 ファール ファール					
8:00	通常営業開始 8:		通	常営業開始 8:		通	常営業開始 8:		通	常営業開始 8:			常営業開始 8:			通常営業開始 8:0		8:00
ラジオ体操 8:30 8:15-8:30			ラジオ体操 8:15-8:30	■映像(予約不要) 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	■Web予約 定員10名■ Reformer Pilates		8:30
9:00 ★有料スクール ・フラダンス	*		■ Web予約 定員35名■	GroupCentergy 8:30-9:15		★有料スクール★ 太極拳	■定員15名■	-	■ Web予約 定員45名 ■ ボディデザインピラティス	■映像(予約不要) 定員20名■	<u> </u>	■Web予約 定員45名■		_	RUN 8:15-9:15	Total Basic 8:30-9:15 野村 真紀		9:00
短期スクール 9:30 9:00-9:50	■映像(予約不要) 定員20名■	_	ZUMBA 9:10-9:40			短期スクール 9:00-9:50	★REBONS FIT シニアスクール		8:55-9:40 遠藤 孝子	GroupCentergy 60		太極拳 9:00-9:45	ミライク キッズ			1170 共和		9:30
Natsuno	GroupCentergy 60	■ 定員60名 ■		■ Web予約 定員25名 ■		中川 友	(有料レッスン) 9:00-10:00	■ 定員60名 ■	■Web予約 定員45名■	9:00-10:00	- ■ 定昌60夕 ■	中川 友 ■Web予約 定員35名■	9:00-9:55		ベビーミライク 9:30-10:20	■Web予約 定員20名■		
10:00 ■Web予約 定員45名 フラダンス	9:30-10:30	Liquid YOGA Latin 9:55-10:40	シェイプファイン 9:55-10:25	ポルトブラ 9:45-10:30 早川 嘉一郎	■ 定員60名 ■	■Web予約 定員45名■ - トラディショナルヨーガ		アクアシェイプ 10:00-10:30	ペルヴィックストレッチ 9:55-10:40		アクアシェイプ 10:00-10:30	ZUMBA 10:00-10:45	ミライク	-	有料・登録制	GroupGroove 9:45-10:30 - 林山 幹		10:00
10:30 10:05-10:50 Natsuno		田中 ひとみ	KAYO ■ Web予約 定員45名■	■ Web予約 定員25名■	10:10-10:40 中村 久美子	10:05-10:50 高橋 春子		中村 久美子	遠藤 孝子	■Web予約 定員10名■ Reformer Pilates		水本 純子	キッズ 10:00-10:55		■Web予約 定員35名■	17NPH +1		10:30
11:00 ■Web予約 定員35名	■ Web予約 定員10名■ Reformer Pilates	★REBORNS School	ヴォーカリズム 10:45-11:30	フリースタイル 10:50-11:20		■ Web予約 定員24名 ■		クロール・背泳ぎ (入門) 10:40-11:00	■Web予約 定員35名■ ZUMBA GOLD	Total Basic 10:30-11:15 蔵人 典子	アクアシェイプ 10:40-11:10 田中 ひとみ	-W 7% cheose -	10.00 10.33	_	GroupCentergy 10:45-11:30			11:00
リトモス 11:30 11:05-11:50	Total Basic 11:00-11:45	(有料レッスン) 10:50-11:50	張 ひろみ	早川 嘉一郎		美脊柱3-ガ 11:10-11:40	ベビーミライク 11:00-11:50	★REBORNS	11:00-11:.30 稲生 沙代	成人 英丁		■Web予約 定員35名■ GroupCentergy 11:15-11:45	ミライク ジュニア		林山 幹	ミライク キッズ		11:30
小原 純子	蔵人 典子		- ■ Web予約 定員45名 ■ ハーモニズム	GroupGroove 11:35-12:05		高橋 春子 ■Web予約 定員7名■	有料·登録制	School (有料レッスン)	■ Web予約 定員35名■	■映像(予約不要) 定員20名■	★REBORNS School	玉木 ひとみ	11:00-11:55		■女性専用Web予約 定員4名■ VOLTBOX 11:45-12:05	11:00-11:55		
12:00 ■Web予約 定員45名			11:45-12:15 張 ひろみ	11 . 33-12 . 03	日本泳法 第1·第3火曜日	VOLTBOX 12:00-12:20 北谷 陽奈	■映像(予約不要) 定員20名■	11:15-12:15	11:50-12:35	GroupGroove	(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	マスターズサークル	土居 祥太朗 ■ Web予約 定員7名■	 		12:00
トラディショナルヨー 12:10-12:55 野村 真紀			■Web予約 定員45名ピラティス	■無料 登録制■ Life&サークル	12:00-13:00 水中運動サークル	■ Web予約 定員35名 ■	GroupGroove 12:15-13:00	平泳ぎ・バタフライ(応用)	稲生 沙代	12:00-12:45	■ 定員20名 ■ フィンスイム	12:05-12:50 玉木 ひとみ	ジュニア 12:00-12:55	12:00-13:00 有料·登録制	VOLTBOX 12:20-12:50	ジュニア 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■	1777-5	12:30-13:15 長内 沙織	12:30-13:00	第2・第4火曜日 12:00~12:30	Group Groove 12:40-13:10 林山 幹	12.13 13.00	12:35-12:55	■ Web予約 定員45名 ■ ボディデザインピラティス	■映像(予約不要) 定員20名■	12:35-12:55	= Wot Zw da	12.00 12.00		土居 祥太朗 ■ Web予約 定員35名■		- ■ 定員20名 ■	13:00
シェイプファイン 13:30 13:10-13:55		★スイムスクール (有料レッスン) 13:00-14:00	■Web予約 定員20名■	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	■ Web予約 定員35名 ■	■無料 登録制■	★スイムスクール (有料レッスン) 13:00-14:00	12:55-13:25 玉木 ひとみ	GroupCentergy 13:00-13:45	★スイムスクール (有料レッスン) 13:00-14:00	■Web予約 定員45名■ トラディショナルヨーガ 13:15-13:45	ミライク RUN		GroupFight 13:10-13:55	■Web予約 定員10名■ Reformer Pilates	フィンスイム 13:10-13:30	13:30
KAYO	13:15-14:00	中・上級 ※別途チラシ参照	コンディショニング 13:30-14:00 長内 沙織		初級・中級 ※別途チラシ参照	Group Centergy 13:30-14:00 林山 幹	Life&サークル 13:30-14:00	初級・中級 ※別途チラシ参照	■Web予約 定員45名■ トラディショナルヨーガ 13:40-14:10		中・上級 ※別途チラシ参照	AUM ■Web予約 定員35名■	13:00-13:55		土居 祥太朗	Total Basic 13:30-14:15		
14:00	■映像(予約不要) 定員20名■	★スイムスクール 【マスターズクラス】	コンディショニング内容 1.3週目 ウェーブリング		平泳ぎ・バタフライ (入門) 14:05-14:25	11124 +1	1・3週目 ウォーキング 2・4週目 ランニング		玉木 ひとみ		スイムトレーニング	- エンジョイエアロ 14:00-14:30			■Web予約 定員28名■	瀧本 清香		14:00
14:30	GroupCentergy 14:15-15:00	(有料レッスン) 14:00~15:00	2.4週目 ストレッチポール		スイムトレーニング	-	■映像 定員20名■				14:05-14:35	江本 いそ子	■Web予約 定員10名■		GroupPower 14:10-14:55 宗像 祐輔			14:30
15:00		※別途チラシ参照	-		14:30-15:00	-	GroupFight 14:30-15:15						Reformer Pilates Total Basic 14:40-15:25		■ Web予約 定員28名■			15:00
15:30												キッズチアダンス リトル	蔵人 典子	_	GroupBlast	■Web予約 定員10名■ Reformer Pilates		15:30
キッズチアダンス 16:00 リトル						キッズチアダンス リトル						15:00-15:55	■Web予約 定員10名■ Reformer Pilates Waist		15:15-16:00 宗像 祐輔	Hip & Legs - 15:30-16:15		16:00
15:30-16:25	ラ ミライク キッズ		キッズチアダンス リトル	キッズ ストリートダンス		15:30-16:25	ミライク キッズ					キッズチアダンス キッズ	15:45-16:30 蔵人 典子			玉木 ひとみ		16:30
キッズチアダンス 17:00 キッズ			16:00-16:55	リトル 16:00-16:55		キッズチアダンス キッズ	16:00-16:55		キッズバレエ キッズ			16:00-16:55				■映像(予約不要) 定員20名■ GroupCentergy		17:00
16:30-17:25	ラ ミライク ジュニア		キッズチアダンス キッズ	キッズ ストリートダンス		16:30-17:25	ミライク ジュニア		16:30-17:25	キッズ ストリートダンス		キッズチアダンス ジュニア	■映像(予約不要) 定員20名■			60 16:45-17:45		17:30
キッズチアダンス			17:00-17:55	キッズ 17:00-17:55		キッズチアダンス	17:00-17:55		キッズバレエ	リトル 17:00-17:55		17:00-17:55	GroupGroove					
17:30-18:25	5		キッズチアダンス	キッズ ストリートダンス		ジュニア 17:30-18:25	ミライク		ジュニア 17:30-18:25	キッズ ストリートダンス			17:15-18:00 ■映像(予約不要) 定員20名■	_	23	通常施設利用 18:50	F7°	18:00
18:30			ジュニア 18:00-18:55	ジュニア 18:00-18:55			RUN 18:00-18:55			キッズ 18:00-18:55			GroupFight	1		スタジオプログラム注意事		18:30
19:00 ■Web予約 定員45名				10.00 10.33					■Web予約 定員28名■	10.00 10.33			18:15-19:00		WEB予約には事前の登録			19:00
	ガ ■ Web予約 定員10名■		■女性専用Web予約 定員4名■ VOLTBOX 19:30-19:50	■映像(予約不要) 定員20名■		■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			スイムトレーニング 19:05-19:35	・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	です。) 約可能です。	- / NB	19:30
水本 純子 20:00 ■Web予約 定員35名	Total Basic 19:30-20:15		土居 祥太朗 ■ Web予約 定員7名■	GroupFight 19:30-20:15		リトモス 19:40-20:25	Reformer Pilates Hip & Legs	Pin II 4875 % (2.05)	玉木 陽	Reformer Pilates Total Basic 19:30-20:15	19:35-20:05 山本 恵子 ■定員60名■	通常施設利用 19:50まで		・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 例)ら/9(x)20:15⇒6/30(x),20:15までに終了するレッスンを公開 ・WEB予約4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。		20:00		
ZUMBA 20:30 20:05-20:50	20.05.20.50		VOLTBOX 20:00-20:20 <u>士居 祥太朗</u> ■映像(予約不要) 定員20名■		19:45-20:30 カロール・背泳ぎ (入門) 20:00-20:20 北谷 陽奈		■ Web予約 定員35名■ Group Fight	■Web予約 定員35名■ KURISU ★スイムスクール		アクアプログラム注意事項		・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。			20:30			
20:30 KAYO	■映像(予約不要) 定員20名■	_	■Web予約 定員35名■ GroupFight (1.3.5週目)	GroupCentergy 20:30-21:00	マスターズサークル	■Web予約 定員45名■ パワーヨーガ	= Sth/20/J Oh-T-MIX	スイムトレーニング45	20:15-21:00	Reformer Pilates Back & Arms	20:10-21:10 上級	フリー遊泳E	3:毎月10日・2	20日・30日	・急な休講・変更がある場合 ■映像レッスンについて			
21:00 ■ Web予約 定員20名	20:45-21:30		GroupPower (2週目) 20:35-21:20	■映像(予約不要) 定員10名■	20:30-21:30 有料·登録制	20:40-21:25 KURISU	■映像(予約不要) 定員20名■ GroupFight	20:30-21:15	■ Web予約 定員35名 ■	20:30-21:15 KURISU	※別途チラシ参照	(アクアダンス・アクアシェイ	引係以外のレッスンは全て休講と プ・T-Crush・Liquid YOG/		・参加は先着順となります。		はルフレ会員のみ	21:00
21:10-21:40 21:30 北谷 陽奈	■映像(予約不要) 定員20名■	_	土居 祥太朗	GroupBlast 60			60 21:00-22:00		Group Groove 21:15-22:00 玉木 陽	■映像(予約不要) 定員10名■ Group Power			-が変更になる場合がございます	-•		定員10名 受講可能		21:30
22:00	GroupCentergy 21:45-22:30			21:15-22:15					玉小 肠	GroupPower 21:45-22:30		●祝日は、19時以降終了のフ ●記載のプログラム以外にSEIの可能性がございます。ご了承	CA・KAICA(パーソナル)を実施	巨する		青色枠は	当者変更となります。 、無料サークルとなります。	22:00 22:30
道	通常施設利用 22:5 0	まで	通常	 	まで	通常	 	Oまで	通常	施設利用 22:50	つまで					ご参加希 登録が必	望の方はフロントにて 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
«アクティブ» 全身持	久力の向上、脂	肪燃焼効果	と高いプログラム	«ダンス» 音楽に	こ合わせて様々なダ	ンスを楽しみま	: व
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	4	5分 😼	* ★★ 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	4	5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	3	0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	4	5分 ★★	t ★ ヒッフ
«MOSSA» その効果	果、楽しさ、安全	生を兼ねそろ	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	サイズで体の記	周整を行います
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™	3	0分	★筋膜
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	3	0分	オ ウェー 期待
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	3	0分 ★★	★ ショー
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	4	5分 ★★	★★ ショー
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	**	★ ∃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	***	★★ ∃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	想・呼吸法で心身	を整えます				<u> </u>	
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ブ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、ヨーガのボーズを行いながら、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	ミえます					
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»『 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	を力や治癒力	で高め、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	ラエティ豊富なプログラム				
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	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)				

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

対エ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