

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	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	
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 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 RUN 8:15-9:10	■ルフレ会員のみ 定員10名■ Reformer Pilates Total Basic 8:30-9:15 野村 真紀		8:30
9:00	★有料スクール★	■映像(予約不要) 定員20名■		■Web予約 定員35名■	GroupCentergy 8:45-9:30		★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■						9:00
9:30	フラダンス 短期スクール 9:00-10:00 Natsuno	GroupCentergy 60 9:00-10:00		ZUMBA 9:00-9:45 KAYO	■Web予約 定員25名■		太極拳 短期スクール 9:00-10:00 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 9:00-9:45 遠藤 孝子	GroupFight 9:00-9:45		太極拳 9:00-9:45 中川 友	ミライク キッズ 9:00-9:55	キッズスクール 8:10-10:30				9:30
10:00	■Web予約 定員45名■		■定員60名■	■Web予約 定員35名■					■定員60名■	■Web予約 定員45名■		■定員60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	キッズスクール 8:10-11:30	10:00
10:30	フラダンス 10:15-11:00 Natsuno	■ルフレ会員のみ 定員10名■ Reformer Pilates Total Basic 10:30-11:15 蔵人	Liquid YOGA Latin 9:55-10:40 田中 ひとみ	■Web予約 定員45名■	■Web予約 定員25名■		トラディショナルヨーガ 10:15-11:00 高橋 春子		アクアシェイプ 10:00-10:30 中村 久美子	■ルフレ会員のみ 定員10名■ Reformer Pilates Total Basic 10:30-11:15 蔵人		■定員60名■	ZUMBA 10:00-10:45 水本 純子	ミライク キッズ 10:00-10:55		■Web予約 定員35名■			10:30
11:00	■Web予約 定員35名■		★REBORNS School (有料レッスン) 10:50-11:50	ヴォーカリズム 10:45-11:30 張 ひろみ	フリースタイル 10:45-11:15 早川 嘉一郎		■Web予約 定員24名■ 美脊柱ヨーガ 11:15-11:45 高橋 春子	ベビーミライク 11:00-11:50 有料・登録制	★REBORNS School (有料レッスン) 11:15-12:15	ZUMBA GOLD 11:00-11:45 稲生 沙代		■映像(予約不要) 定員10名■		ミライク ジュニア 11:00-11:55	ベビースイミング 10:50-12:00 4ヶ月〜満3歳で迎える 3月末まで	GroupCentergy 10:45-11:30 林山	ミライク キッズ 11:00-11:55		11:00
11:30	リトモス 11:15-12:00 小原 純子	■無料 登録制■ Life&サークル 11:40-12:10 ランニング		■Web予約 定員45名■ ハーモニズム 11:45-12:15 張 ひろみ	■映像(予約不要) 定員20名■ GroupGroove 11:30-12:00		■Web予約 定員28名■			■Web予約 定員35名■	GroupPower 11:45-12:15	■定員20名■	★REBORNS School (有料レッスン) 11:30-12:30	■Web予約 定員35名■		■女性専用Web予約 定員5名■ VOLTBOX 11:45-12:15 石西			11:30
12:00	■Web予約 定員45名■			■Web予約 定員45名■	■無料 登録制■ Life&サークル 12:30-13:00 ウォーキング	日本泳法 第1・第3火曜日 12:00-13:00	■Web予約 定員35名■ Group Power 12:00-12:30 宗像	GroupGroove 12:15-13:00		ZUMBA 12:00-12:45 稲生 沙代	■映像(予約不要) 定員20名■	■定員20名■		GroupFight 12:00-12:45 北谷	ミライク ジュニア 12:00-12:55	マスターズサークル 12:00-13:00 有料・登録制	■Web予約 定員7名■ VOLTBOX 12:30-13:00 石西	ミライク ジュニア 12:00-12:55	12:00
12:30	トラディショナルヨーガ 12:15-13:00 野村 真紀	GroupPower 12:30-13:00		■Web予約 定員45名■		水中歩行 第2・第4火曜日 12:00〜12:20	■Web予約 定員35名■ Group Groove 12:45-13:15 林山		平泳ぎ・バタフライ (応用) 12:35-12:55	■Web予約 定員35名■	GroupCentergy 13:00-13:45 玉木 ひとみ	■映像(予約不要) 定員20名■	★スイムスクール (有料レッスン) 13:00-14:00 中・上級 ※別途チラシ参照	■Web予約 定員45名■	■Web予約 定員20名■	■Web予約 定員28名■	■ルフレ会員のみ 定員10名■ Reformer Pilates Total Basic 13:20-14:05 瀧本		12:30
13:00	■Web予約 定員35名■	■映像(予約不要) 定員20名■	★スイムスクール (有料レッスン) 13:00-14:00 中・上級 ※別途チラシ参照	■Web予約 定員20名■ コンディショニング 13:30-14:00 長内			■Web予約 定員35名■	■無料 登録制■ Life&サークル 13:30-14:00 ウォーキング	■映像(予約不要) 定員20名■	■Web予約 定員45名■	■映像(予約不要) 定員20名■	■Web予約 定員20名■	■Web予約 定員20名■	■Web予約 定員28名■		■Web予約 定員28名■	■ルフレ会員のみ 定員10名■ Reformer Pilates Total Basic 13:20-14:05 瀧本	■定員20名■ フィンスイム 13:10-13:30	13:00
13:30	シェイプファイン 13:15-14:00 KAYO	GroupGroove 13:15-14:00				平泳ぎ・バタフライ (入門) 14:05-14:25	■Web予約 定員35名■			ボディデザインピラティス 14:00-14:30 玉木 ひとみ	GroupFight 14:00-14:45	スィムトレーニング 14:05-14:35	GroupPower 14:00-14:45 宗像	■ルフレ会員のみ 定員10名■ Reformer Pilates Total Basic 14:30-15:15 蔵人		■Web予約 定員35名■	■ルフレ会員のみ 定員10名■ Reformer Pilates Hip&Legs 14:20-15:05 瀧本		13:30
14:00	■Web予約 定員7名■															■Web予約 定員35名■	■Web予約 定員20名■ Reformer Pilates Total Advance 15:30-16:15 玉木 ひとみ		14:00
14:30	VOLTBOX 14:15-14:45 土居																		14:30
15:00																			15:00
15:30	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 スクール 14:20-19:40	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 スクール 15:20-19:40	キッズチアダンス キッズ 16:00-16:55	キッズ ストリートダンス キッズ 17:00-17:55					15:30
16:00																			16:00
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 スクール 15:20-19:40	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 17:00-17:55						16:30
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		キッズチアダンス ジュニア 17:30-18:25	ミライク RUN 18:00-18:55											17:00
17:30																			17:30
18:00																			18:00
18:30																			18:30
19:00	■Web予約 定員45名■			■女性専用Web予約 定員5名■			■Web予約 定員35名■	■映像(予約不要) 定員10名■		■Web予約 定員28名■									19:00
19:30	トラディショナルヨーガ 19:15-20:00 水本 純子	■ルフレ会員のみ 定員10名■ Reformer Pilates Hip&Legs 19:30-20:15 北谷	ここちらのクラスは 入会して 一年未満の方 対象のクラスです。	VOLTBOXビギナークラス 19:15-19:45 土居	■Web予約 定員7名■		リトモス 19:30-20:15 小原 純子	GroupBlast 19:30-20:15		Group Blast 19:15-20:00 玉木 陽	■ルフレ会員のみ 定員10名■ Reformer Pilates Total Basic 19:30-20:15 KURISU	アクアシェイプ 19:45-20:15 山本 恵子 ■定員60名■							19:30
20:00	■Web予約 定員35名■			■Web予約 定員7名■			■Web予約 定員45名■	■映像(予約不要) 定員20名■		■Web予約 定員35名■		★スイムスクール (有料レッスン) 20:20-21:20 上級 ※別途チラシ参照							20:00
20:30	ZUMBA 20:15-21:00 KAYO			■Web予約 定員35名■	GroupFight (1.3週目) GroupPower (2.4週目) 20:35-21:20 土居	GroupCentergy 20:30-21:00				Group Fight 20:15-21:00 玉木 陽	■Web予約 定員35名■		Reformer Pilates Total Advance 20:30-21:15 KURISU						20:30
21:00	■Web予約 定員20名■ TOBIPPA 21:15-21:45 北谷					マスターズサークル 20:30-21:30 有料・登録制	パワーヨーガ 20:30-21:15 KURISU	GroupFight 20:30-21:00	ここちらのクラスは 入会して 一年未満の方 対象のクラスです。	Group Groove 21:15-22:00 玉木 陽									21:00
21:30							■Web予約 定員7名■ VOLTBOXビギナークラス 21:30-21:50 宗像												21:30
22:00																			22:00
24時間プラン会員様以外 プール利用時間22:30 / マシジム利用時間22:50 / チェックアウト時間23:00																			
																24時間プラン会員様以外 プール利用時間18:30 / マシジム利用時間18:50 / チェックアウト時間19:00 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 ・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 WEB予約には事前の登録が必要です。 ・WEB予約可能枠数は8枠・6枠 (1枠消化で新たに予約可です。) ・ゴールド会員の方は12枠予約可能です。 ・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)6/9(水)20:15⇒6/30(水)20:15までに終了するレッスンを公開 ・WEB予約キャンセル締め切りは、レッスン開始30分前です。 ・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いたします。 ・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。			
																24時間プラン会員様以外 プール利用時間19:30 / マシジム利用時間19:50 / チェックアウト時間20:00 アクアプログラム注意事項			
																【フリー遊泳日とは?】 ※有料スクール及びイベント関係以外のレッスンは全て休講となります。 (アクアダンス・アクアシェイプ・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SEICA・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。			
																フリー遊泳日:毎月10日・20日・30日			
																黄色枠は、レッスン内容 時間・担当者変更となります。			
																Web予約 定員10名 ここちらの色はルフレ会員、 女性専用クラスです。			
																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					