

メガロスルフレ上永谷 スケジュール

MEGALOS KAMINAGAYA Time Line For Studio Re-pure				
	土曜日		日曜日	
	ホットヨガスタジオ	スタジオ	ホットヨガスタジオ	スタジオ
9:00	■ 予約制 定員10名 ■			■ 予約制 定員10名 ■
9:30	ホットヨーガベシック 9：15-10：00 鈴木 映子			Reformer Pilates Total Basic 8：30-9：15 野村 真紀
10:00			■ 予約制 定員10名 ■	スタジオB
10:30			ホットヨーガベシック 10：00-10：45 野村 真紀	
11:00	■ 予約制 定員10名 ■		■ 予約制 定員10名 ■	
11:30	ホットヨーガリセット骨盤 11：15-12：00 水本 純子		ホットヨーガウエストシェイプ 11：15-12：00 野村 真紀	■ 予約制 定員2名 ■
12:00				VOLTBOX 11：45-12：15 石西
12:30				スタジオA
13:00				■ 予約制 定員10名 ■
13:30				Reformer Pilates Total Basic 13：20-14：05 瀧本
14:00	■ 予約制 定員10名 ■			■ 予約制 定員10名 ■
14:30	ホットヨーガベシック 14：00-14：45 AUM	■ 予約制 定員10名 ■		Reformer Pilates Hip&Legs 14：20-15：05 瀧本
15:00		Reformer Pilates Total Basic 14：30-15：15 蔵人		■ 予約制 定員10名 ■
15:30		■ 予約制 定員10名 ■		■ 予約制 定員10名 ■
16:00		Reformer Pilates Waist 15：30-16：15 蔵人	■ 予約制 定員10名 ■	Reformer Pilates Total Advance 15：30-16：15 玉木 ひとみ
16:30		スタジオB	ホットリフレ 16：00-16：45 KAYO	スタジオB
	■ 予約制 定員10名 ■			
17:00	ホットヨーガパワーアドバンス 16：45-17：30 KURISU			
17:30				
18:00	■ 予約制 定員10名 ■			
18:30	ホットヨーガアドバンス 18：00-18：45 KURISU			
19:00			施設利用18:50まで チェックアウト時間19:00	
	施設利用19:50まで チェックアウト時間20:00			

クラス名	時間	強度	プログラムの内容のご紹介	クラス名	時間	強度	プログラムの内容のご紹介
Reformer Pilates（定員10名）				ホットプログラム（定員10名）			
Total Basic	45分	★★	マシンピラティスの『基本の動き』を丁寧に上半身・下半身の細かな筋肉にアプローチをかけていくプログラム	ホットヨーガ・ベーシック	45分	★★	ヨーガの様々な系統のポーズをバランスよく楽しむベーシッククラス
Hip & Legs	45分	★★★	お尻と脚に向けて集中的に働きかけるプログラム	ホットヨーガ・アドバンス	45分	★★	ヨーガの様々な系統のポーズをバランスよく楽しむアドバンスクラス
Back & Arms	45分	★★★★	背中と二の腕にフォーカスしたプログラム	ホットヨーガ・ウエストシェイプ	45分	★★	腹部のねじりや側屈等ウエスト引き締めに効果的なポーズでウエストシェイプに効果的なクラス
Waist	45分	★★★★	腹部とウエストラインを引き締めるプログラム	ホットヨーガリセット骨盤	45分	★★	骨盤周りの筋肉をほぐす・強化させるポーズで骨盤のゆがみの改善や安定化を図るクラス
Total Advance	45分	★★★★★	ダイナミックな動きで、効率的にカラダのバランスを整えよりしなやかで美しいボディラインを目指すプログラム	ホットヨーガリセット冷え・むくみ	45分	★★	大筋群を伸ばすポーズ、また手足の末端まで動かすポーズで血流改善を図り冷えむくみ改善に効果的なクラス
その他スタジオプログラム				ホットヨーガパワーアドバンス	45分	★★★★	太陽礼拝をベースにパワー系ポーズを楽しむアドバンスクラス
VOLTBOX(定員7名)	30分	★★	暗闇の中、サウ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。	ホットリフレ	45分	★★	セルフリフレクソロジーと骨盤周りのストレッチを行います。※バスタオルの他にフェイスタオルもご用意ください。
				ホットスタイルピラティス	45分	★★	5ムーブメント1フロ어의新感覚ピラティスを楽しみます。

Reformer Pilatesご利用案内

・ご参加される方は安全を考慮し、5本指滑り止め付き靴下の着用が必須となります。※着用されていなかった場合レッスンご参加をお断りいたします。

ホットプログラムご利用案内

- ・レッスンには必ず1ℓ以上の水分をお持ちください。
- ・ヨガマット、バスタオル(1枚)は無料で貸し出しいたします。

その他メガロススタジオご利用案内

・VOLTBOXご参加の際は内履きシューズをご持参ください。

共通のご案内

- ・全クラス【WEB予約制】となっております。レッスンのご予約は、メガロスアプリ【スタジオ予約】よりお願いいたします。※WEB予約には、事前登録が必要です。
- ・レッスン開始後の途中入退場はご遠慮ください
- ・ロッカーでお着替えの後、内履きシューズやスリッパを履いて、ルフレスタジオまたはメガロススタジオ前にお集まりください。
- ・入場する際は予約番号をインストラクターへご提示し、入場をお願いします。※ホットプログラムは番号を覚えていただき、入場をお願いします。

予約スケジュールに関して

- ・ホットヨガスタジオ、メガロススタジオ共にレッスン予約公開期間は、21日先の同時刻に終了するレッスンまでとなります。
- 例)6/9(水)20:00⇒6/30(水)20:00までに終了するレッスンを公開

初回登録方法はこちら

ご予約に関するルール

- ・予約受付終了時刻→レッスン開始5分前
 - ・キャンセル受付締め切り→レッスン開始30分前
 - ・キャンセル待ち受付→空きが発生した時点でキャンセル待ち登録者へ一斉メール送信
- ※キャンセル待ち受付では枠消化なし。キャンセル待ちは先着順ではごさい
- ※ご参加されない場合は必ずキャンセルをお願いします。
- ルフレ4の方はキャンセル登録がなく欠席された場合、1レッスン分消化となりますのでご注意ください。

