2026年12月

メガロスルフレ上永谷　スケジュール

MEGALOS KAMINAGAYA Time Line For Studio Re･pure

月曜日

ホットヨガスタジオ

■ 予約制　定員10名 ■
ホットヨーガベーシック
9：30-10：15
野村　真紀

■ 予約制　定員10名 ■
ホットヨーガベーシック
10：45-11：30
野村　真紀

■ 予約制　定員10名 ■
ホットリフレ
14：30-15：15
KAYO

■ 予約制　定員10名 ■
ホットヨーガベーシック
19：00-19：45
KURISU

■ 予約制　定員10名 ■
ホットヨーガリセット
冷えむくみ
20：30-21：15
水本　純子

スタジオ

■ 予約制　定員10名 ■
Reformer Pilates
Total Basic
10：30-11：15
蔵人
スタジオB

■ 予約制　定員10名 ■
Reformer Pilates
Hip&Legs
19：30-20：15
北谷
スタジオB

火曜日

ホットヨガスタジオ

■ 予約制　定員10名 ■
ホットリフレ
11：00-11：45
KAYO

■ 予約制　定員10名 ■
ホットヨーガベーシック
19：00-19：45
AUM

■ 予約制　定員10名 ■
ホットヨーガベーシック
20：15-21：00
中原邦子

スタジオ

■ 予約制　定員2名 ■
VOLTBOX
19：15-19：45
土居
スタジオA

水曜日

ホットヨガスタジオ

■ 予約制　定員10名 ■
ホットヨーガリセット骨盤
12：00-12：45
高橋　春子

■ 予約制　定員10名 ■
ホットヨーガベーシック
14：15-15：00
林山

■ 予約制　定員10名 ■
ホットヨーガパワーアドバンス
19：15-20：00
KURISU

■ 予約制　定員10名 ■
ホットリフレ
20：30-21：15
KAYO

スタジオ

木曜日

ホットヨガスタジオ

■ 予約制　定員10名 ■
ホットヨーガベーシック
12：45-13：30
高橋　春子

■ 予約制　定員10名 ■
ホットスタイルピラティス
20：25-21：10
江本　いそ子

スタジオ

■ 予約制　定員10名 ■
Reformer Pilates
Total Basic
10：30-11：15
蔵人
スタジオB

■ 予約制　定員10名 ■
Reformer Pilates
Total Advance
11：30-12：15
玉木　ひとみ
スタジオB

■ 予約制　定員10名 ■
Reformer Pilates
Total Basic
19：30-20：15
KURISU

■ 予約制　定員10名 ■
Reformer Pilates
Back&Arms
20：30-21：15
KURISU
スタジオB

施設利用　22：50まで　/　チェックアウト時間23:00

MEGALOS KAMINAGAYA Time Line For Studio Re･pure

土曜日

ホットヨガスタジオ

■ 予約制　定員10名 ■
ホットヨーガベーシック
9：15-10：00
鈴木　映子

■ 予約制　定員10名 ■
ホットヨーガリセット骨盤
11：15-12：00
水本　純子

■ 予約制　定員10名 ■
ホットヨーガベーシック
14：00-14：45
AUM

■ 予約制　定員10名 ■
ホットヨーガパワーアドバンス
16：45-17：30
KURISU

■ 予約制　定員10名 ■
ホットヨーガアドバンス
18：00-18：45
KURISU

スタジオ

■ 予約制　定員10名 ■
Reformer Pilates
Total Basic
14：30-15：15
蔵人

■ 予約制　定員10名 ■
Reformer Pilates
Waist
15：30-16：15
蔵人
スタジオB

施設利用19:50まで
チェックアウト時間20:00

日曜日

ホットヨガスタジオ

■ 予約制　定員10名 ■
ホットヨーガベーシック
10：00-10：45
野村　真紀

■ 予約制　定員10名 ■
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10名 ■
ホットリフレ
16：00-16：45
KAYO

施設利用18:50まで
チェックアウト時間19:00

スタジオ

■ 予約制　定員10名 ■
Reformer Pilates
Total Basic
8：30-9：15
野村　真紀
スタジオB

■ 予約制　定員2名 ■
VOLTBOX
11：45-12：15
石西
スタジオA

■ 予約制　定員10名 ■
Reformer Pilates
Total Basic
13：20-14：05
瀧本

■ 予約制　定員10名 ■
Reformer Pilates
Hip&Legs
14：20-15：05
瀧本

■ 予約制　定員10名 ■
Reformer Pilates
Total Advance
15：30-16：15
玉木 ひとみ
スタジオB

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）			
Total Basic	45分	★★	マシンピラティスの『基本の動き』を丁寧に行い上半身・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
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
Back ＆ Arms	45分	★★★	背中と二の腕にフォーカスしたプログラム
Waist	45分	★★★	腹部とウエストラインを引き締めるプログラム
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
その他スタジオプログラム			
VOLTBOX(定員7名)	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。

クラス名	時間	強度	プログラムの内容のご紹介
ホットプログラム（定員10名）			
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
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
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
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
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
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
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フローの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

ご予約に関してのルール

・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ざい
※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。