

2026年1月

メガロスルフレ上永谷 スケジュール

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	ホットヨガ・ベーシック	45分	★★	ヨ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	ホットヨガ・アドバンス	45分	★★★	ヨ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	ホットヨガ・ウエストシェイプ	45分	★★★	腹部のねじりや側屈等エクストラ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	ホットヨガリセット骨盤	45分	★★★	骨盤周りの筋肉をほぐす・強度に応じるポーズで骨盤のゆがみの改善や安定性を図るクラス
その他スタジオプログラム						ホットヨガリセット 冷えこむくみ	45分 ★★★ 大筋群を伸ばすポーズ、また骨盤の末端まで動かすポーズで血流改善を図り冷えこむくみ改善に効果的なクラス
VOLTBOX(定員7名)	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なうクラス。	ホットヨ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。 ※バスタブルの他にコットンヒート用意ください。	
				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めます。	

Reformer Pilatesご利用案内

- ・Reformer Pilatesにご参加される方はマシン利用時の安全を考慮し、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

- ・レッスンのご予約は、メガロスアプリのスタジオ予約よりご予約をお願いいたします。
 - ・レッスン開始後の途中入退場はご遠慮ください
 - ・全クラス【WEB予約制】となっております。WEB予約には事前の登録が必要です。
 - ・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sst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。※ホットヨーガは番号を覚えていただき、入場をお願いします。
 - ・レッスン開始10分前からスタジオに入場できます。開始時間までにスタジオへお入りください。

予約スケジュールについて

- ・ホットヨガスタジオ、メガロ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

ご予約についてのルール

- ・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ません

※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。

初回登録方法は[こちら](#)

