

# メガロス柏スタジオスケジュール

【スタジオプログラム強度目安マークについて】

## 2024/10



…初級クラス (初めて参加する方も安心してご参加いただけます)



…中上級クラス (初級クラスへの参加経験がある方で運動強度が上がります)

※マークなしはどなたでもご参加いただけますが、不安な方はキャストまでお声掛けください

(有料クラス・映像クラス・ショートプログラム・スラックラインはマーク対象外)

### MEGALOS KASHIWA Time Line For Studio, Gym, Aqua

	月曜日			火曜日			水曜日		
	スタジオA	スタジオB	いちねんサポート・ショートプログラム	スタジオA	スタジオB	いちねんサポート・ショートプログラム	スタジオA	スタジオB	いちねんサポート・ショートプログラム
9:00	営業開始 9:00			営業開始 9:00			営業開始 9:00		
9:30	【有料】REBORNS FIT 9:00~10:00 岡田美穂	定員55名 トレンジョナルヨーガ 9:25~10:05 和久井里美		実施: 2・4週 【有料】陳式太極拳 短期スクール 9:00~10:00 籠房子	定員55名 エンジョイエアロ 9:40~10:10 島根典子		定員50名 【映像】Group Fight 30 9:15~9:45	定員55名 太極拳 9:30~10:00 籠房子	
10:00	定員50名 ランパシオン 10:15~10:55 KAORU	定員55名 エンジョイエアロ 10:25~10:55 河合清美		定員50名 バーニングエアロ 10:10~10:50 普神美穂	定員55名 トレンジョナルヨーガ 10:25~11:05 小林賢章		定員36名 アドバンスエアロ 10:00~10:45 加藤由美子		登録制 いちねんサポートプログラム 共通コース 10:00~10:30 岡田美穂
10:30									
11:00	定員50名 やさしいジャズダンス 11:10~11:40 五十嵐奈生	定員55名 やさらぎヨーガ 11:10~11:40 河合清美	登録制 いちねんサポートプログラム 共通コース 11:00~11:30 又木こころ						
11:30	定員50名 ジャズダンスSTAGE 11:50~12:20 五十嵐奈生	定員55名 バーニングステップ 11:55~12:35 河合清美	登録者限定 予約制 いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 11:45~12:30 又木こころ	【有料】REBORNS SENIOR 11:10~12:10 廣瀬適汰	定員55名 ポテデザインピラティス 11:20~12:00 島根典子				
12:00									
12:30									
13:00	【有料】ジャズダンススクール 12:30~13:45 五十嵐奈生	登録料 無料 1・3週目 ウォーキングサークル 2・4週目 ランキングサークル 12:45~13:15	登録制 いちねんサポートプログラム 共通コース 13:00~13:30 岡田美穂	【有料】REBORNS FIT 12:30~13:30 籠谷伶	定員40名 アドバンスエアロ 13:00~13:45 清水愛子		定員50名 エンジョイエアロ 12:30~13:00 葉山佐知子	定員55名 Group Century 30 11:45~12:15 岡田美穂	
13:30									
14:00	定員36名 ボールdeエクササイズ 14:05~14:25 又木こころ	定員32名 ZUMBA (45分クラス) 13:30~14:15 吉村麻美香		定員50名 ヴォーカリズム 14:00~14:45 木村淳	定員40名 アドバンスステップ 14:00~14:45 清水愛子		定員50名 バーニングエアロ 13:20~14:00 葉山佐知子	定員55名 Group Fight 30 12:30~13:00 籠谷伶	登録制 いちねんサポートプログラム 共通コース 13:00~13:30 籠谷伶
14:30	定員50名 ポテデザインピラティス 14:40~15:20 美宅玲子	定員55名 バレエ 14:30~15:10 高井景介		定員50名 トラディショナルヨーガ 15:00~15:40 川谷幸子			女性専用 定員50名 infinity flow 30 14:15~14:45 宮坂来瑠未	定員55名 ZUMBA (45分クラス) 14:20~15:05 住吉真理	定員5名 腰痛ケア 13:45~13:55
15:00									
15:30	定員50名 トラディショナルヨーガ 15:35~16:15 美宅玲子	【有料】キッズバレエチャイルド 15:30~16:30							
16:00									
16:30									
17:00	【有料】ミライキッズ 16:30~17:30	【有料】キッズバレエジュニアA 16:30~17:30		【有料】キッズストリートダンスチャイルド 16:30~17:30	【有料】キッズ空手チャイルド 16:30~17:30		【有料】ミライキッズ 16:30~17:30	【有料】キッズチャダンスチャイルド 15:30~16:30	
17:30									
18:00	【有料】ミライジュニア 17:30~18:30	【有料】キッズバレエジュニアB 17:30~18:30		【有料】キッズストリートダンスジュニア 17:30~18:30	【有料】キッズ空手ジュニア 17:30~18:30		【有料】ミライジュニア 17:30~18:30	【有料】キッズチャダンスジュニア 17:30~18:30	
18:30									
19:00	定員36名 アドバンスエアロ 19:15~20:00 加藤由美子	女性専用 定員55名 infinity flow 30 19:45~20:15 廣瀬適汰	登録制 いちねんサポートプログラム 共通コース 19:00~19:30 永留圭太	【有料】キッズストリートダンスアドバンス 18:35~19:35	定員55名 トレンジョナルヨーガ 19:30~20:10 下玉利昌子		定員50名 【映像】Group Century 15 19:05~19:20	【有料】太極拳・剣術スクール 18:45~20:00 籠房子 平川久恵	登録制 いちねんサポートプログラム 共通コース 19:00~19:30 酒巻孝祐
19:30									
20:00	定員50名 エンジョイエアロ 20:20~20:50 加藤由美子	定員55名 Group Century 30 20:30~21:00 廣瀬適汰	登録者限定 予約制 いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 20:45~21:30 酒巻孝祐	定員32名 TOBIPPA 30 20:30~21:00 籠谷伶	定員55名 バーニングエアロ 20:25~21:05 葉山佐知子		定員50名 Group Groove 30 20:30~21:00 西河かおる	定員16名 VOLTBOX 20 20:20~20:40 永留圭太	登録制 いちねんサポートプログラム 共通コース 20:00~20:30 酒巻孝祐
20:30									
21:00	定員50名 【映像】Group Fight 30 21:15~21:45 廣瀬適汰	定員55名 Group Blast 30 21:15~21:45 廣瀬適汰		定員50名 Group Groove 30 21:15~21:45	定員55名 Group Fight 45 21:20~22:05 籠谷伶			定員55名 Group Power 30 21:35~22:05 永留圭太	定員5名 腰痛ケア 20:45~20:55
21:30									
22:00									
22:30									
23:00									
23:30									
24:00	【通常利用時間】マシニング・プールは 23:20 まで			【通常利用時間】マシニング・プールは 23:20 まで			【通常利用時間】マシニング・プールは 23:20 まで		



# スタジオプログラムのご案内

※店舗によって導入されていないプログラムもございます。

クラス名	強度	難度	内容	クラス名	強度	難度	内容
<b>«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</b>				<b>«ダンス» 音楽に合わせて様々なダンスを楽しみます</b>			
らくらくエアロ	★★	★	シンプルなエアロピクスを楽しみます	やさしいフリースタイル	★★	★	基本のステップを楽しみます
エンジョイエアロ	★★	★	シンプルな動きで脂肪燃焼、カロリー消費を目指します	フリースタイル NEXT	★★	★	リズム取りや簡単な振付けを楽しみます
バーニングエアロ	★★★	★★	様々な動きのバリエーションを楽しみます	フリースタイル STAGE	★★★	★★★	上達ポイントなど含め、様々な振付けを楽しみます
アドバンスエアロ	★★★	★★★	個性あふれる様々な動きをマスターし、振付けを楽しみます	やさしいジャズダンス	★★	★	基本のステップを楽しみます
ボディメイクエアロ	★★★	★★	シンプルなエアロピクスと筋力トレーニングを交互に行い、シェイプアップを目指します	ジャズダンス NEXT	★★	★	表現や踊るポイントなどを含め振付けを楽しみます
カーディオダンス初級	★★	★★	シンプルなダンスムーブメントを楽しみながら脂肪燃焼を目指します	ジャズダンス STAGE	★★★	★★★	スキルアップを目指しながら振付けを楽しみます
カーディオダンス中級	★★★	★★★	様々なダンスムーブメントを楽しみながら脂肪燃焼を目指します	ラテンパッソ	★★	★	ラテンダンスの代表的な基本ステップ「サルサ・メレンゲ・チャチャ・サンバ」など、基本動作を練習します
カーディオラテン初級	★★	★★	シンプルなラテンムーブメントを楽しみながら脂肪燃焼を目指します	ラテンバシオン	★★★	★★	本格的なラテンの動きやバリエーションを楽しみます
カーディオラテン中級	★★★	★★★	ラテンムーブメントの様々なバリエーションを楽しみながら脂肪燃焼を目指します	やさしいフラダンス	★★	★	フラダンスの基本ステップを楽しみながら踊る初級クラス
カーディオボクシング	★★★	★	シンプルなボクシングエクササイズを楽しみます	フラダンス	★★	★	フラダンスの踊りを楽しみます
らくらくステップ	★★	★	シンプルなステップを楽しみます	やさしいベリーダンス	★★	★	基本ムーブメントを楽しみながら踊ります
エンジョイステップ	★★★	★	シンプルなステップから様々なコンビネーションを楽しみます	ベリーダンス	★★	★	ムーブメントと表現力を習得しながら踊りを楽しみます
バーニングステップ	★★★	★★	様々なコンビネーションを楽しみながら脂肪燃焼を目指します	しなやかバレエストレッチ	★	★	バレエのメソッドを取り入れたストレッチを行います
アドバンスステップ	★★★	★★★	様々なコンビネーションにチャレンジします	やさしいバレエ	★★	★	シンプルな動きを楽しみます
ボディメイクステップ	★★★	★	脂肪燃焼と筋力トレーニングを効果的に行います	バレエ～パーレッション～	★★	★★	バレエバーを使用してバレエの動き、基礎を楽しむクラス
ZUMBA®	★★	★	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	バレエ	★★★	★★★	バレエのテクニックや振付を楽しむクラス
リトモス	★★	★	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	Dansing	★★	★★	歌って踊って演じるミュージカルフィットネスプログラム
メガダンス	★★	★	ヒップホップ、ラテン、ディスコ、ジャズなどあらゆるジャンルのダンスをミックスしたダンスプログラム	<b>«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</b>			
ラテンエクスペンスコンサルサ	★★	★	エアロピクスとサルサを融合し巧緻性・筋バランスにもフォーカスしたラテンダンスエクササイズ	バランスリセット®	★	★	フィットローラー（ストレッチポール）で背骨の周りをほぐし、筋肉を緩め、体の不調を予防・改善するクラス
マサラバンワークアウト	★★	★★	インド伝統民族舞踊と華やかなアーティストが融合したグルーヴ感溢れるダンスプログラムのクラス	バランスリセット®PLUS	★	★	フィットローラー（ストレッチポール）で背骨周りをほぐし、筋肉を緩め、セルフマッサージも含んだクラス
BAILA BAILA	★★	★	ラテン系の音楽×振付の一体感を誰もが楽しめるスペイン発のダンスプログラム	ストレッチ	★	★	血行促進し、肩こり、腰痛、便秘解消、美肌へと導くクラス
Fit Boxing	★★★	★	本格的なボクシングの動きを楽しみながら効率よく脂肪燃焼していくクラス	ベルヴィックストレッチ	★	★★	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
協栄シェイプボクシング	★★★	★	数々のプロボクサーを輩出した協栄ボクシングがプロデュースするボクシングエクササイズ	<b>«Gaze» 自分を見つめ、気づき、改善へとアプローチするメガロスオリジナルのプログラム</b>			
<b>«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</b>				Gaze ～美尻～マシュマロヒップ	★	★★	骨盤のゆがみを整え股関節周りの筋肉を活性化。お尻のラインを整え、美しいヒップに近づけるクラス
Group Power	★★	★	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ショートクラス	Gaze ～美脚～グラマラスレッグ	★	★	下肢のアライメント調整を実施し、正しい脚の使い方を再学習し、女性らしいメリハリのある脚に近づけるクラス
Group Fight	★★★	★	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	<b>«ホットプログラム» 室温30度～38度、湿度65%の環境で行うプログラム</b>			
Group Blast	★★★	★★	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45分のカーディオトレーニングのクラス	ホットストレッチ	★	★	室温38度、湿度65%の環境の中でストレッチングを行い柔軟性向上、デトックス効果を味わいます
Group Groove	★★★	★	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	ホットヨーガ・ベーシック	★★★	★★	ホットスタジオ（高温または中温）でヨーガの様々な系統のポーズをバランス良く楽しむベーシッククラス
Group Centergy	★★	★	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	ホットヨーガ・アドバンス	★★	★★	ホットスタジオ（高温または中温）でヨーガの様々な系統のポーズをバランス良く楽しむアドバンスクラス
<b>«インナーパワー» 身体を動かして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</b>				ホットヨーガ・ウエストシェイプ	★★	★★	腹部のねじりや側屈等ウエスト周りを刺激するポーズでウエストシェイプに効果的なクラス
気功	★	★	気功法を取り入れ、心身を整えていくクラス	ホットヨーガ・リセット・骨盤	★★	★★	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を図るクラス
入門太極拳	★	★	太極拳の基本の動きをゆっくり解説を交えながら習得していくクラス	ホットヨーガ・リセット・肩こり	★★	★★	首・肩・肩甲骨周りをほぐすポーズで肩こり改善に効果的なクラス
太極拳	★★	★★	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	ホットヨーガ・リセット・腰痛	★★	★★	股関節周りの筋肉を伸ばすポーズ、腰部や腹部の強化を図るポーズで腰痛改善に効果的なクラス
健美操	★★	★	呼吸、精神、身体の3つの調和で身体のバランスを整える、静と動を組み合わせた健康体操	ホットヨーガ・リセット・冷えむくみ	★★	★★	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、冷えやむくみ改善に効果的なクラス
<b>«ヨーガ» ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます</b>				ホットヨーガ・ビギナー	★	★	ホットヨーガが初めての方向けのクラス
やすらぎヨーガ	★	★	短時間でヨーガに触れ心身を癒します	ホットヨーガ・パワーベーシック	★★★	★★	ホットスタジオ（高温または中温）で太陽礼拝をベースにパワー系ポーズを楽しむベーシッククラス
シェイプヨーガ	★	★★	シェイプアップ効果の高いポーズを短時間で楽しみます	ホットヨーガ・パワーアドバンス	★★★	★★	ホットスタジオ（高温または中温）で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
トラディショナルヨーガ	★	★★	伝統的なアーサナを楽しみます	<b>《Infinityプログラム》「美しく・強く・しなやか」をテーマとした女性専用プログラム</b>			
パワーヨーガ	★★	★★★	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	infinity kick【女性専用】	★★★	★★	暗闇で最新の音楽と元を駆使しながら非日常空間でキックボクシングを行い、短時間で高い運動効果をもたらすプログラム
美脊柱ヨーガ	★	★	ローラー（ストレッチポール®）を使用し、ヨーガのポーズを行いながら脊柱を調整します	infinity flow【女性専用】	★★	★★	心地良い音楽に合わせてピラティス・ヨガの動きを楽しみ、しなやかで美しいボディラインを目指していくプログラム
美骨盤ヨーガ	★	★	フレックスクッション®を使用し、ヨーガのポーズを行いながら骨盤を整え姿勢改善へと導きます	<b>《TOBIPPA》メガロスオリジナルのトランポリンプログラム</b>			
美曲線ヨーガ	★	★	ウェーブストレッチリング®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	TOBIPPA	★★★	★★	アップテンポや心地のいいリズムの音に、トランポリン上でのシンプルな動きを組み合わせた跳びつはなしのトランポリンプログラム
ヒーリングアロマヨーガ	★	★	アロマの香りを楽しみながら、ポーズ、瞑想、呼吸法で心身を整えます	<b>«REBORNS(リボーンズ)» 生涯元気にライフ&amp;スポーツを楽しむためのプログラム</b>			
グリーンヨーガ	★	★	キャストが行う、短時間でヨーガのテイストに触れるクラス	REBORNS FIT	★	★	生涯元気にライフ&スポーツを楽しむための健康な身体づくりと仲間づくりのスクール ※有料 登録制
<b>«ピラティス» 体幹部の筋バランスを整えます</b>				REBORNS Start	★	★	ダンベルを使ったエクササイズで健康な身体づくりを目指していく15分間のショートプログラム
やさしいピラティス	★	★	基本的な動きを組み合わせ、身体のバランスを整えます	<b>«VR（バーチャルレッスン）» スクリーンに映された映像を楽しみながらワークアウトするクラス</b>			
ボディデザインピラティス	★★	★★	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	Group Power	★★	★	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ショートクラス
ビューティフローピラティス	★★	★★	ピラティスの多彩な動きを流れるように行い、達成感を味わいます	Group Fight	★★★	★	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
<b>«VOLTプログラム» 暗闇の中、フィットネスと音楽を楽しむメガロスオリジナルプログラム</b>				Group Blast	★★★	★★	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45分のカーディオトレーニングのクラス
VOLTBOX	★★	★	シンプルで本格的なボクシングコンビネーションでサンドバッグにパンチを打ち込むクラス	Group Groove	★★★	★	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
VOLTBOX maximum	★★★	★★	本格的なボクシングコンビネーションでサンドバッグにパンチを打ち込むクラス	Group Centergy	★★	★	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
VOLTJUMP	★★	★★	暗闇の中、トランポリンと音楽を楽しみながら全身ボディメイクするクラス	オンラインLIVEレッスン	クラスにより異なります	★	オンラインLIVEレッスンを楽しむクラス
VOLTDRUM	★★★	★	暖かいスタジオで、下半身のエクササイズとドラムスティックを使った上半身のエクササイズを行うクラス				