

メガロス葛飾 ～13周年スタジオイベントご予約方法について～

【予約】

◆メガロス葛飾HP ⇒ 会員メニュー ⇒ お知らせ よりご予約ください。

【先行WEB予約受付】 ※今回より予約開始曜日、時刻が変更となっております

◆**全ての方：9月1日(日) 18：00～ 各イベント開始時刻1分前まで**

※各イベント専用URLにてクレジット決済

※ご予約の際は【会員番号】、【まいMEGAネットのパスワード】が必要となります

※メガロスの会員番号がある方は【会員申込】からお申込みください

※メガロスの会員番号がない方は【一般申込】からお申込みください

【店頭受付】

◆**フロント受付：9月9日(月) 11：00～ 各イベント開始時刻15分前まで**

※TEL受付なし

※フロントにて入金

尚、ご入金は交通系電子マネー、クレジットカードのみ取り扱っております

現金でのご入金は出来かねますのでご了承ください

【時間外・他店舗会員様・会員外の方】

・イベントのご参加で、施設終日利用可能です。

尚、ご入金は交通系電子マネー、クレジットカードのみ取り扱っております。

現金でのご入金は出来かねますのでご了承ください。

【キャンセル待ち】

満員になったレッスンは、9月9日(月)11：00～ フロントにてキャンセル待ち受付開始いたします。

【キャンセル・返金について】

・本イベントにおいて、お申し込み後お客様のご都合でキャンセルされる場合は

手数料550円（税込）を差し引いた額をご返金いたします。

・ご返金が可能なキャンセル期限は**該当レッスンの2日前**までとなります。

期限を過ぎてからのキャンセルによるご返金は致しかねますので予めご了承くださいませ。

例)9/16(月)レッスン ⇒キャンセル期限：9/14(月)23:59まで

【イベント当日】

受付順でのご入場後、お好きな場所でレッスンを受けていただけます。

※レッスン開始10分前よりお名前をお呼びいたしますのでお時間に余裕をもってお越しください

錦糸町店：貫井道浩
本社：福島実季
調布店：辻村和久
武蔵小金井店：樋口直哉
フリーインストラクター：Fuka(嘉数風花)

今年も元葛飾キャストが
勢揃い！！



皆様にお会いできることを楽しみにしております♪♪

メガロス葛飾 ～13周年スタジオイベント一覧～

…¥2,200

…¥1,650

…¥1,200

…¥1,100

…¥770

※すべて税込価格

	日時	レッスン	担当者	HelloWeb予約番号	料金(税込)	内容	定員
①	9/16(月・祝) 13:00-14:00	Group Power 60	山本直輝	24001139	¥2,200	バーベルを使用した全身トレーニングのクラスです	37名
②	9/17(火) 14:30-15:30	関節トレーニング ～上半身編～	小野洋子	24001140	¥2,200	手首、首、肩、腰、膝、足首など 全身の関節をしっかりと支える筋肉12個を、 徹底的に覚えていただき ご自宅でトレーニングできるまで指導します。 痛みのない健康的な体にするのはまず自分です。 一緒に、頑張りましょう！	20名
③	9/18(水) 20:45-21:30	スクエアアップヨガ	中波美穂	24001141	¥1,100	ダウンドッグ(アドームカジュヴァーナーサナ)の ポーズの取り方を練習します。 ダウンドッグは正しく取れるようになると、 疲れが取れ、心身ともにリラックスできるポーズです。 ヨガベルトを使ったアークワークも入れながら ポイントをお伝えしていきます！	25名
④	9/21(土) 15:00-15:45	Group Fight 45	辻村和久(調布店) 高橋隆一	24001142	¥770	パンチやキックを組み合わせた 格闘技エクササイズのクラスです	37名
⑤	9/21(土) 18:50-19:35	ホットピラティス ～インナーマッスル強化～	手塚沙也花	24001143	¥1,100	背骨まわりを動かして体の歪みを調整し、 良い姿勢を維持するために必要な インナーマッスルを強化していきます。 姿勢改善や体を引き締めたい方、また初めての方は 運動強度や回数も調整できるので、 どなたでもご参加頂けます。	25名
⑥	9/22(日) 14:20-15:05	Group Blast 45	福島実季(本社) 柳沼里美	24001144	¥770	ステップ台を使用した有酸素運動のクラスです	37名
⑦	9/22(日) 15:35-16:35	Group Groove 60	Fuka(嘉数風花) 樋口直哉 (武蔵小金井店) 小田喜桃子	24001145	¥2,200	素敵な音楽に合わせて踊るフィットネスダンスクラス	37名
⑧	9/22(日) 17:05-17:55	フリースタイル50 ～ロックダンスにチャレンジ～	Fuka(嘉数風花)	24001146	¥1,200	前回好評だったイベントの2回目の開催です！ ロックダンスはステップや動きがシンプルで どなたでも始めやすいダンスジャンルです！ 手首をクルクル回したり膝をかけるように カチと動きを止める動きが特徴的で、 某アイドルグループもよく踊っていたので 一度は見かけたことがあるかもしれません(^^) 今回は初めての方向けに ゆっくり丁寧にロックダンスの動きをレクチャーし、 最後は簡単な振り付けにチャレンジしていきます！	37名
⑨	9/23(月・祝) 10:30-11:15	Group Blast 45	貫井道浩(錦糸町店) 原田愛蘭	24001147	¥770	ステップ台を使用した有酸素運動のクラスです	37名
⑩	9/23(月・祝) 11:45-12:45	Group Fight 60	貫井道浩(錦糸町店) 山本直輝	24001148	¥2,200	パンチやキックを組み合わせた 格闘技エクササイズのクラスです	37名
⑪	9/24(火) 10:30-11:20	第2弾!! エンジョイWステップ (エンジョイステップに慣れた方向け)	高橋里枝	24001149	¥1,650	1人で2台使ったマルチステップです。お エンジョイステップに慣れたけど、バ ーニングステップはまだ難しい方向けです。 ゆっくり進めますので是非チャレンジしてみたい方 みんなでワイワイ楽しみましょう♪ 台の置き方は当日のお楽しみ♪ ※エナジークエスト燃やしませんか！スティック付き	17名
⑫	9/24(火) 14:30-15:30	関節トレーニング ～下半身編～	小野洋子	24001150	¥2,200	手首、首、肩、腰、膝、足首など 全身の関節をしっかりと支える筋肉12個を、 徹底的に覚えていただき ご自宅でトレーニングできるまで指導します。 痛みのない健康的な体にするのはまず自分です。 一緒に、頑張りましょう！	20名
⑬	9/25(水) 14:40-15:30	IN THE HOUSE 50	万里	24001151	¥1,200	ショーケースさながらの長い振り付けを 50分かけて徹底的に踊り込みます。 普段は味わえない迫力と興奮で ハウスダンスの魅力にどっぷり浸りましょう！	37名