



2024年7月～メガロス小岩

※7/15(月) 祝日プログラムは別途ご案内いたします。変更がある場合は、スケジュールを更新いたします。

※映像クラスは、1か月間は同じ内容のものを投影いたします。

ホットプログラムご参加の際は、マットの上に敷くタオルが必須です。(Fitness theater 15分・30分常温クラスは対象外) スパエリアのご利用の際は、また別途タオルが必要となります。

都度レンタル (フェイスタオル・バスタオルセット) のサービス ※410円 (税込) がございますのでそちらもご利用ください。

MEGALOS KOIWA Time Line For Studio & Hot

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	土曜日	日曜日
Active	HOT:for women	Active	HOT:for women	Active	HOT:for women
通常営業開始 9:00					
9:00-9:15 【映像】Group Power 15 9:15-9:30 【定員制17名】	9:00-9:15 【WEB予約制30名】 やすらぎヨーガ 30 9:45-10:15 Natsumi	9:00-9:15 【映像】Group Power 15 9:15-9:30 【定員制17名】	9:00-9:15 【映像】Group Power 15 9:15-9:30 【定員制20名】	9:00-9:15 【映像】Group Power 15 9:15-9:30 【定員制20名】	9:00-9:15 【映像】Group Power 15 9:15-9:30 【定員制20名】
10:00-10:15 REBORNS FIT 10:15-11:15 ～ 生涯元気にライフ&スポーツを 楽しむ為の健康な身体づくりと 仲間作りのためのスクール～	10:00-10:15 HOT PILATES 30 10:15-10:45 佐藤 嘉美	10:00-10:15 【WEB予約制30名】 トラディショナルヨーガ 30 10:30-11:00 Natsumi	10:00-10:15 【映像】Group Centery 15 9:45-10:15	10:00-10:15 【WEB予約制27名】 太極拳45 9:45-10:30 田中 和美	10:00-10:15 ★新設★ キッズ空手 【キッズ】9:30～10:30
11:00-11:15 Group Centery30 11:45-12:15 栗田 百香	11:00-11:15 HOT PILATES 30 11:00-11:30 佐藤 嘉美	11:00-11:15 REBORNS FIT 11:15-12:15 ～ 生涯元気にライフ&スポーツを 楽しむ為の健康な身体づくりと 仲間作りのためのスクール～	11:00-11:15 【映像】Group Centery 15 11:00-11:15	11:00-11:15 【WEB予約制27名】 オリジナルヨーガ 30 10:45-11:15 長谷川たかはる	11:00-11:15 キッズスクール ミライク 【ジュニア】8:30-9:30 【キッズ】9:00-10:00 【キッズ】10:00-11:00
12:00-12:15 Group Fight30 12:40-13:10 栗田 百香	12:00-12:15 HOT YOGA～冷えむくみ～30 12:00-12:30 浅賀 麻実	12:00-12:15 ウォーカリズム30 12:30-13:00 小須 亨	12:00-12:15 【映像】Group Centery 15 11:45-12:00	12:00-12:15 【WEB予約制27名】 有料ヨガ ふだん使いの ランチタイムヨーガ 12:15-13:00 長谷川たかはる	12:00-12:15 【映像】Group Centery 30 11:30-12:00 中温【映像】Group Centery 15 11:30-11:45
13:00-13:15 エンジョイエアロ 45 13:30-14:15 平野 慶真	13:00-13:15 HOT YOGA～ウェストシェイプ～30 12:45-13:15 浅賀 麻実	13:00-13:15 ZUMBA (30分クラス) 13:15-13:45 小須 亨	13:00-13:15 【映像】Group Centery 30 13:15-13:45	13:00-13:15 【WEB予約制30名】 有料ヨガ ふだん使いの ランチタイムヨーガ 12:15-13:00 長谷川たかはる	13:00-13:15 【映像】Group Centery 30 12:30-13:00
14:00-14:15 トラディショナルヨーガ 30 14:30-15:00 小林 賀章	14:00-14:15 ZUMBA (30分クラス) 14:00-14:30 Yuriyan	14:00-14:15 ZUMBA (30分クラス) 14:45-15:15 Yuriyan	14:00-14:15 【映像】Group Centery 30 14:00-14:30	14:00-14:15 【WEB予約制34名】 有料ヨガ ふだん使いの ランチタイムヨーガ 12:15-13:00 長谷川たかはる	14:00-14:15 【映像】Group Centery 30 12:30-13:00
15:00-15:15 キッズスクール ミライク 【キッズ】15:30-16:30	15:00-15:15 BAILA BAILA30 15:00-15:30 AKI	15:00-15:15 ★新設★ キッズスクール ミライク 【キッズ】 15:30-16:30	15:00-15:15 【映像】Group Centery 15 15:00-15:15	15:00-15:15 【WEB予約制34名】 WORKOUT-hitsong- 13:25-13:55 村井 一樹	15:00-15:15 【映像】Group Centery 30 12:30-13:00
16:00-16:15 キッズスクール ミライク 【ジュニア】16:30-17:30	16:00-16:15 HOT PILATES 30 16:45-17:15 AKI	16:00-16:15 キッズチアダンススクール 16:30-17:30	16:00-16:15 【映像】Group Centery 30 16:15-16:45	16:00-16:15 【WEB予約制27名】 HOT YOGA～ウェストシェイプ～30 14:10-14:40 川谷 幸子	16:00-16:15 【映像】Group Centery 30 12:30-13:00
17:00-17:15 キッズスクール ミライク 【ジュニア】16:30-17:30	17:00-17:15 常温 Group Centery 30 16:45-17:15	17:00-17:15 キッズチアダンススクール 16:30-17:30	17:00-17:15 【映像】Group Centery 15 17:45-18:00	17:00-17:15 【WEB予約制27名】 HOT YOGA～ウェストシェイプ～30 14:10-14:40 川谷 幸子	17:00-17:15 【映像】Group Centery 30 12:30-13:00
18:00-18:15 キッズスクール ミライク 【ジュニア】16:30-17:30	18:00-18:15 常温 Group Centery 30 16:45-17:15	18:00-18:15 キッズチアダンススクール 16:30-17:30	18:00-18:15 【映像】Group Centery 15 17:45-18:00	18:00-18:15 【WEB予約制27名】 HOT YOGA～ウェストシェイプ～30 14:10-14:40 川谷 幸子	18:00-18:15 【映像】Group Centery 30 12:30-13:00
19:00-19:15 キッズスクール ミライク 【ジュニア】16:30-17:30	19:00-19:15 常温 Group Centery 30 16:45-17:15	19:00-19:15 キッズチアダンススクール 16:30-17:30	19:00-19:15 【映像】Group Centery 15 17:45-18:00	19:00-19:15 【WEB予約制27名】 HOT YOGA～ウェストシェイプ～30 14:10-14:40 川谷 幸子	19:00-19:15 【映像】Group Centery 30 12:30-13:00
20:00-20:15 キッズスクール ミライク 【ジュニア】16:30-17:30	20:00-20:15 常温 Group Centery 30 16:45-17:15	20:00-20:15 キッズチアダンススクール 16:30-17:30	20:00-20:15 【映像】Group Centery 15 17:45-18:00	20:00-20:15 【WEB予約制27名】 HOT YOGA～ウェストシェイプ～30 14:10-14:40 川谷 幸子	20:00-20:15 【映像】Group Centery 30 12:30-13:00
21:00-21:15 キッズスクール ミライク 【ジュニア】16:30-17:30	21:00-21:15 常温 Group Centery 30 16:45-17:15	21:00-21:15 キッズチアダンススクール 16:30-17:30	21:00-21:15 【映像】Group Centery 15 17:45-18:00	21:00-21:15 【WEB予約制27名】 HOT YOGA～ウェストシェイプ～30 14:10-14:40 川谷 幸子	21:00-21:15 【映像】Group Centery 30 12:30-13:00
22:00-22:15 キッズスクール ミライク 【ジュニア】16:30-17:30	22:00-22:15 常温 Group Centery 30 16:45-17:15	22:00-22:15 キッズチアダンススクール 16:30-17:30	22:00-22:15 【映像】Group Centery 15 17:45-18:00	22:00-22:15 【WEB予約制27名】 HOT YOGA～ウェストシェイプ～30 14:10-14:40 川谷 幸子	22:00-22:15 【映像】Group Centery 30 12:30-13:00
23:00-23:15 キッズスクール ミライク 【ジュニア】16:30-17:30	23:00-23:15 常温 Group Centery 30 16:45-17:15	23:00-23:15 キッズチアダンススクール 16:30-17:30	23:00-23:15 【映像】Group Centery 15 17:45-18:00	23:00-23:15 【WEB予約制27名】 HOT YOGA～ウェストシェイプ～30 14:10-14:40 川谷 幸子	23:00-23:15 【映像】Group Centery 30 12:30-13:00

メガロス小岩店 スタジオプログラムのご案内

クラス名	時間	強度	難度	内容	クラス名	時間	強度	難度	内容
«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					«その他プログラム» 様々な特徴を生かしたバラエティ豊富なプログラム				
エンジョイエアロ	30分	★★	★	シンプルな動きで脂肪燃焼、カロリー消費を目指します	VOLTBOX	30分	★★	★	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
バーニングエアロ	30分	★★★	★★	様々な動きのバリエーションを楽しみます	VOLTJUMP	30分	★★	★★	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。
ZUMBA®	30分	★★	★	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	TOBIPPA	30分	★★	★★	トランポリンを使用し30分間、飛びっぱなしのプログラム。アップテンポや心地のいいリズム音にトランポリン上でのシンプルな動きを合わせたプログラム
BAILA BAILA	30分	★★	★	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※シューズが必要なクラスとなります。	infinity kick	30分	★★	★	HIIT × KICKBOXING / サンドバッグを使用し、パンチやキックを打ち込むクラス
プリースタイルNEXT	30分	★★	★	リズム取りや簡単な振り付けを楽しみます。	WORKOUT-hitsong-	30分	★	★★	年代別のヒットソングに合わせて様々なエクササイズを行い、ストレス発散、脂肪燃焼、ボディメイク、心身を整えるなどの効果が期待できるプログラムです。
«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					ウォーカリズム				
Group Groove	30分	★★	★	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	ハーモニズム	30分	★	★	「リズム」を全身で感じながらゴスペルやポピュラーな曲を歌うことで正しい発語（発音）を身につけるクラス
Group Power	30分	★★	★	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をするクラス	«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				
Group Fight	30分	★★	★	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	FLO PILATES	30分	★★	★★	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 Blast	30分	★★	★★	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カーディオトレーニングのクラス	HOT PILATES	30分	★★	★★	ホット環境で行う5ムーブメント1フロアの新感覚ピラティス
Group Centergy	30分	★★	★★	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	HOT YOGA 30～冷えむくみ～	30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、冷えやむくみ改善に効果的なクラス
«インナーパワー» 身体を動かし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					HOT YOGA 30～ウエストシェイプ～				
太極拳	30分	★★	★★	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	HOT YOGA 30～骨盤～	30分	★★	★★	腹部の捻じりや側屈など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
«ヨーガ» ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます					VOLTDRUM				
オリジナルヨーガ 30	30分	★★/★	★★/★	インストラクターオリジナルのヨーガクラス	infinity flow～	30分	★★	★	光るドラムスティックを使い、下半身と上半身のエクササイズ行うクラス。音楽に合わせて行うことで効率よく発汗、脂肪燃焼の効果が期待できます。
やすらぎヨーガ	30分	★	★	短時間でヨーガに触れ心身を癒します					
トラディショナルヨーガ	30分	★	★★	伝統的なアーサナを楽しみます					
シェイプヨーガ	30分	★	★★	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					
«ピラティス» 体幹部の筋バランスを整えます									
POP PILATES	30分	★★	★	アメリカ LA発！世界で最も人気のあるプログラムの1つ、ノンストップで全身を部位に分けて一箇所意識しながら行い、爽快感と達成感を味わえるようにトータルポテワークアウトとしてプログラムされています。					
«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									
Group Fight 15/30	15/30	★★	★	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					
Group Power 15/30	15/30	★★	★★	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をするクラス					
Group Blast 15/30	15/30	★★	★★	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カーディオトレーニングのクラス					
Group Centergy 15/30	15/30	★★	★★	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					
Group Groove 15/30	15/30	★★	★★	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					

ホットプログラムは、汗を沢山かくため、ご参加の際はマットの上に敷くタオルが必須です。
(Fitness theater 15分・30分常温クラスは対象外)
スパエリアのご利用の際は、また別途タオルが必要となります。
**都度レンタル（フェイスタオル・バスタオルセット）のサービス ※410円（税込）が
 ございますのでそちらもご利用ください。**

【ご利用のお願い】

全レッスンWEB予約制です。スタジオ予約システムにて事前にご登録の上、ご参加ください。

※一部有料レッスン・映像レッスンは除く

・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。

・同時予約可能枠数は、ご登録の会員種別によって異なります。

※スタジオ予約システムのご利用には事前のご登録が必要となります。

プラチナ会員/ メガロスゴールド会員/ 24メガロスゴールド会員 : 12枠

24レギュラー会員 /24アンダー30会員 /24ババママ会員 /レギュラー会員 /アンダー30会員 /ババママ会 : 8枠

デイトタイム会員・ライト会員 : 6枠

・WEB予約締め切りは、レッスン開始5分前までです。

・予約の変更（場所の変更・キャンセル）は、レッスン開始30分前までです。

・スタジオへの入場は、レッスン開始10分前からです。

・スタジオへの入場順は、ございません。開始時刻までにご入場ください。

・レッスンの途中入退場はお断りさせていただいております。

・急な休講・変更の場合がございます。その際は、レッスンにご予約されている皆様へ、スタジオ予約システムにご登録いただいているアドレスへメールにてお知らせいたします。

・スタジオ予約システムのご利用ができない方の予約方法や、その他ご不明な点がございましたらキャストまでお尋ねください。

・スケジュールは改正時やイベントにより変更となる場合がございます。会員ページの各種スケジュールにてご確認ください。

・新型コロナウイルス感染予防の為、全クラス、マスク（ネックゲイター等を含む）着用でご利用ください。