



2024年11月～メガロス小岩

※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	Active	HOT:for women	Active	HOT:for women	Active	HOT:for women
通常営業開始 9:00											
9:00	【映像】Group Power 15 9:15-9:30 【定員制17名】	【映像】Group Power 15 9:15-9:30 【定員制17名】	【映像】Group Power 15 9:15-9:30 【定員制17名】	【映像】Group Power 15 9:15-9:30 【定員制17名】	【映像】Group Power 15 9:15-9:30 【定員制17名】	【映像】Group Power 15 9:15-9:30 【定員制17名】	【映像】Group Power 15 9:15-9:30 【定員制17名】	【映像】Group Power 15 9:15-9:30 【定員制17名】	【映像】Group Power 15 9:15-9:30 【定員制17名】	【映像】Group Power 15 9:15-9:30 【定員制17名】	【映像】Group Power 15 9:15-9:30 【定員制17名】
10:00	【有料スクール登録者制】	【WEB予約制27名】	【WEB予約制30名】	【WEB予約制30名】	【WEB予約制27名】						
10:30	REBORNS FIT 10:15-11:15 ～ 生涯元気なライフ&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～	HOT PILATES 30 10:15-10:45 佐藤 嘉美	【WEB予約制30名】	【WEB予約制30名】	【WEB予約制27名】						
11:00	【WEB予約制30名】	HOT PILATES 30 11:00-11:30 佐藤 嘉美	【有料スクール登録者制】	【WEB予約制27名】	【WEB予約制30名】	【WEB予約制30名】	【WEB予約制30名】	【WEB予約制27名】	【WEB予約制27名】	【WEB予約制27名】	【WEB予約制27名】
11:30	【WEB予約制30名】	REBORNS FIT 11:15-12:15 ～ 生涯元気なライフ&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～	【WEB予約制27名】								
12:00	Group Groove 30 11:45-12:15 工藤 奈津子	【WEB予約制27名】	【WEB予約制30名】	【WEB予約制27名】							
12:30	【WEB予約制30名】	【WEB予約制27名】	【WEB予約制30名】	【WEB予約制30名】	【WEB予約制27名】						
13:00	Group Fight 30 12:40-13:10 工藤 奈津子	【WEB予約制27名】	【WEB予約制30名】	【WEB予約制27名】							
13:30	【WEB予約制30名】	【WEB予約制27名】	【WEB予約制30名】	【WEB予約制27名】							
14:00	エンジョイエアロ 45 13:30-14:15 平野 慶真	【定員制20名】	【WEB予約制30名】	【WEB予約制27名】	【WEB予約制30名】	【WEB予約制27名】	【WEB予約制27名】	【WEB予約制27名】	【WEB予約制27名】	【WEB予約制27名】	【WEB予約制27名】
14:30	【WEB予約制30名】	【WEB予約制27名】	【WEB予約制30名】	【WEB予約制27名】							
15:00	トラディショナルヨーガ 30 14:30-15:00 小林 賀章	【定員制20名】	【WEB予約制30名】	【WEB予約制27名】							
15:30	【定員制20名】	【WEB予約制27名】	【WEB予約制30名】	【WEB予約制27名】							
16:00	キッズスクール ミライク 【キッズ】15:30-16:30	【定員制20名】	キッズスクール ミライク 【キッズ】 15:30-16:30	【定員制20名】	ストリートダンス チャイルド 15:30-16:30	【定員制20名】	キッズスクール ミライク 【キッズ】15:30-16:30	【定員制20名】	キッズスクール ミライク 【キッズ】 15:30-16:30	【定員制20名】	キッズスクール ミライク 【キッズ】 15:30-16:30
16:30	【定員制20名】	【WEB予約制27名】	【WEB予約制30名】	【WEB予約制27名】							
17:00	キッズスクール ミライク 【ジュニア】16:30-17:30	【定員制20名】	キッズチアダンススクール 16:30-17:30	【定員制20名】	ストリートダンス キッズ 16:30-17:30	【定員制20名】	キッズスクール ミライク 【ジュニア】16:30-17:30	【定員制20名】	キッズスクール ミライク 【ジュニア】 16:30-17:30	【定員制20名】	キッズスクール ミライク 【RUN】 16:30-17:30
17:30	【定員制20名】	【WEB予約制27名】	【WEB予約制30名】	【WEB予約制27名】							
18:00	【登録制】	【定員制20名】	【定員制20名】	【定員制20名】	【定員制20名】	【定員制20名】	【定員制20名】	【定員制20名】	【定員制20名】	【定員制20名】	【定員制20名】
18:30	【登録制】	【WEB予約制27名】	【WEB予約制30名】	【WEB予約制27名】							
19:00	【WEB予約制34名】	【WEB予約制27名】	【WEB予約制30名】	【WEB予約制27名】							
19:30	【WEB予約制34名】	【WEB予約制27名】	【WEB予約制30名】	【WEB予約制27名】							
20:00	【WEB予約制30名】	【WEB予約制27名】	【WEB予約制30名】	【WEB予約制27名】							
20:30	【定員制15名】	【定員制15名】	【WEB予約制34名】	【WEB予約制27名】	【WEB予約制30名】	【WEB予約制27名】	【WEB予約制27名】	【WEB予約制27名】	【WEB予約制27名】	【WEB予約制27名】	【WEB予約制27名】
21:00	【定員制20名】	【定員制20名】	【WEB予約制34名】	【WEB予約制27名】	【WEB予約制30名】	【WEB予約制27名】	【WEB予約制27名】	【WEB予約制27名】	【WEB予約制27名】	【WEB予約制27名】	【WEB予約制27名】
21:30	【定員制20名】	【定員制20名】	【定員制20名】	【WEB予約制27名】	【WEB予約制30名】	【WEB予約制27名】	【定員制20名】	【定員制20名】	【定員制20名】	【定員制20名】	【定員制20名】
22:00	【定員制20名】	【定員制20名】	【定員制20名】	【定員制20名】	【定員制20名】	【定員制20名】	【定員制20名】	【定員制20名】	【定員制20名】	【定員制20名】	【定員制20名】
22:30	【定員制20名】	【定員制20名】	【定員制20名】	【定員制20名】	【定員制20名】	【定員制20名】	【定員制20名】	【定員制20名】	【定員制20名】	【定員制20名】	【定員制20名】
通常施設利用 22:50まで											

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				
エンジョイエロ	30分	★★	★	シンプルなお動きで脂肪燃焼、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
バーニングイエロ	30分	★★★	★★	様々な動きのバリエーションを楽しみます	VOLTJUMP	30分	★★	★★	稽留の中、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。
アフィニエイエロ	30分	★★★	★★★	個性あふれる様々な動きをマスターし、面付けを楽しみます。	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。アプテンボ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お動きを組み合わせたプログラム
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	infinity kick	30分	★★	★	HIT × 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
アースタイム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ってストレス発散、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					※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 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のクラス	ウォーガズム	30分	★	★	音楽に合わせて発生に必要な筋内のストレッチやエクササイズを行い、正しい発声法を身に付けるクラス
Group Power	30分	★★	★	バーベルを使用し、音楽に合わせてシンプルなお動作で全身をトレーニングするクラス	ハーモニズム	30分	★	★	「リズム」を全身で感じながらジャズ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 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	※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 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	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 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 PILATES	30分	★★	★★	ホット環境で行う5ムーブメント1フロアの斬新なピラティス
※インターパワー※ 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～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
太極拳	30分	★★	★★	氣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～ウエストシェイプ～	30分	★★	★★	腰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・呼吸法で心身を癒します					HOT YOGA 30～骨盤～	30分	★★	★★	骨盤周りの筋肉をほぐす、強化させるポーズで骨盤の歪みの改善や安定化を図るクラス
カシミアヨーガ 30	30分	★★/★	★★/★	インストラクター・オリジナルのヨーガクラス	VOLTDROM	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を行うクラス。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	infinity flow～	30分	★★	★	ピラティスの動きを音楽に合わせて、ココロ＆カラダを整え、女性らしいボディラインを目指すプログラム
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、1分ストップで全身を部位に分けて一箇所ずつ意識しながら行い、即座感と達成感を味わえるユニークなワークアウトのエクササイズプログラムです。					
※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お動作で全身をトレーニングするクラス					
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
 ございますのでこ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アンダー会員 / 24パバママ会員 / レギュラー会員 / アンダー会員 / パバママ会員 : 8枠
 デイタイム会員・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きます。

- ・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。