

MEGALOS KOIWA Time Line For Studio & Hot

Table with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and time slots (8:00 to 22:30). It lists various fitness classes such as REBORNS FIT, Group Groove, ZUMBA, and キッズスクール. Includes callouts for 'WEB予約制' and '有料スクール登録者制'.

MEGALOS KOIWA Time Line For Studio & Hot

Table with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and time slots (8:00 to 22:30). It lists various fitness classes such as REBORNS FIT, Group Groove, ZUMBA, and キッズスクール. Includes callouts for registration requirements and special events.

## 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
<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>«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>				
エンジョイエアロ	30/45	★★	★	シンプルな動きで脂肪燃焼、カロリー消費を目指します	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。
ZUMBA®	30/45	★★	★	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	HOT PILATES	30分	★★	★★	ホット環境で行う5ムーブメント1フロ어의新感覚ピラティス
					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
					HOT YOGA 30～ウエストシェイプ～	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
					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
<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>					<b>«Reformer Pilates» 音楽に合わせてピラティスのマシンを使用します。 ※Reformer pilatesのレッスンにご参加の方は滑り止めの靴下が必要となります。</b>				
Group Groove	30/45	★★	★	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	Total Basic45	45分	★★	★★	マシンピラティスの基本の動きを丁寧に上半身・下半身の細かい筋肉にアプローチをかけていくプログラム。全身を使ったボディメイクを行いたい方初心者におすすめ！
Group Power	30/45	★★	★	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	TOTAL ADVANCE	45分	★★★★	★★★★	ダイナミックな動きで、効率的にカラダのバランスを整え、よりしなやかで美しいボディラインを目指すプログラム。マシンピラティスに慣れた方におすすめ！
Group Fight	30/45	★★	★	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	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
					Back & Arms	45分	★★★	★★	背中と二の腕にフォーカスしたプログラム
					Waist	45分	★★★	★★★	腹部とウエストラインを引き締めるプログラム
					Lower Body	45分	★★★	★★★	下半身にターゲットを絞り、股関節周りを中心にトレーニングを行うプログラム
<b>«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</b>					<b>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バスタオルが必須です。 (Fitness theater、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。</b>				
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					
<b>«ヨーガ» ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます</b>									
オリジナルヨーガ	30分	★★/★	★★/★	インストラクターオリジナルのヨーガクラス					
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					
<b>«ピラティス» 体幹部の筋バランスを整えます</b>									
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ずつ意識しながら行い、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。					
<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>									
Group Fight	15/30 45/60	★★	★	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 45/60	★★	★★	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 Centergy	15/30 45/60	★★	★★	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 45/60	★★	★★	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					
<b>«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</b>									
VOLTBOX	20/30	★★	★	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					
TOBIPPA	15/30	★★	★★	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シンプルな動きを組み合わせたプログラム					
ヴォーカリズム	30分	★	★	音楽に合わせて発生に必要な筋肉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					
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					
infinity flow	30/45	★★	★	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					
<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>									
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。					
HOT PILATES	30分	★★	★★	ホット環境で行う5ムーブメント1フロ어의新感覚ピラティス					
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					
HOT YOGA 30～ウエストシェイプ～	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					
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					

### 【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。(映像レッスンを除く)

・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。