MEGALOS_Reflet

10/26 更新

# メガロスルフレ小岩　2026年 11月

※日曜始まりカレンダーに準ずる

※変更がある場合は、スケジュールを更新いたします。
アクティブレッスンは別途ご確認ください。

チェックイン　9：00　3･23日は祝日スケジュールを参照

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00 | | | | | | |
| 9:30 | | 【定員 20名】 | | 【定員 26名】 | | 【定員 26名】 |
| 10:00 | | 【映像】Group Fight 45<br>9:45-10:30 | 【定員 26名】<br>【常温】ﾄﾗﾃﾞｨｼｮﾅﾙ･ﾖｰｶﾞ 45<br>10:15-11:00<br>中波 美穂 | HOT PILATES 45<br>9:45-10:30<br>滝川 奈那 | | 【中温】ﾎｯﾄﾖｰｶﾞ･ﾍﾞｰｼｯｸ 30<br>9:45-10:15<br>岩本 |
| 10:30 | 【定員 12名】<br>Reformer Pilates<br>Back&Arms 45<br>10:30-11:15<br>鈴木 | | | 【定員 26名】<br>HOT PILATES 30<br>10:45-11:15<br>滝川 奈那 | キッズスクール<br>【空手】9:30-10:30<br><br>キッズスクール ミライク<br>【ベビー】10:30-11:15<br>【ベビー】11:30-12:15 | 【定員 26名】<br>【中温】HOT YOGA 45<br>～ｳｪｽﾄｼｪｲﾌﾟ～<br>10:30-11:15<br>岩本 |
| 11:00 | | 【有料事前申込制16名】 | | | | |
| 11:30 | 【定員 12名】<br>Reformer Pilates<br>～深めるクラス～45<br>11:30-12:15<br>鈴木 | 【常温】有料スクール<br>ハタヨーガスクール<br>11:15-12:00<br>Natsumi | 【定員 12名】<br>Reformer Pilates<br>Hip&Legs 45<br>11:30-12:15<br>中波 美穂 | | | ★8F 9名<br>VOLTBOX<br>11:30-12:00<br>キャスト |
| 12:00 | | 【定員 26名】<br>HOT YOGA 30 ～ｳｪｽﾄｼｪｲﾌﾟ～<br>12:15-12:45<br>Natsumi | | 【定員 12名】<br>Reformer Pilates<br>Back&Arms 45<br>12:00-12:45<br>福島 | | 【定員12名】<br>Hip&Legs 45<br>12:15-13:00<br>松村 絵菜 |
| 12:30 | | | 【定員 12名】 | | 【定員 26名】 | |
| 13:00 | 【定員 26名】 | 【定員 26名】<br>【中温】<br>HOT YOGA 45 ～骨盤～<br>13:00-13:45<br>やすおか ともこ | Reformer Pilates<br>Hip&Legs 45<br>12:45-13:30<br>Rimi | 【定員 26名】 | 【常温】ﾄﾗﾃﾞｨｼｮﾅﾙ･ﾖｰｶﾞ 45<br>12:45-13:30<br>千葉 | 【定員 12名】 |
| 13:30 | 【中温】ﾄﾗﾃﾞｨｼｮﾅﾙ･ﾖｰｶﾞ 30<br>13:10-13:40<br>杉野 | | | 【中温】HOT YOGA<br>～ｳｪｽﾄｼｪｲﾌﾟ～45<br>13:15-14:00<br>川谷 幸子 | | Reformer Pilates<br>Total Advance 45<br>13:15-14:00<br>松村 絵菜 |
| 14:00 | | 【定員 26名】 | 【定員 26名】 | | 【定員 12名】 | |
| 14:30 | 【定員 26名】<br>【中温】ﾋﾞｭｰﾃｨｰﾌﾛｰﾋﾟﾗﾃｨｽ 45<br>14:30-15:15<br>MARIKO | 【中温】<br>ﾎｯﾄﾖｰｶﾞ･ﾍﾞｰｼｯｸ 45<br>14:00-14:45<br>やすおか ともこ | 股関節エクササイズ 45<br>14:15-15:00<br>Rimi | | Reformer Pilates<br>Hip&Legs 45<br>14:00-14:45<br>飯島 | |
| 15:00 | | | | | | 【定員 26名】 |
| 15:30 | | | | | 【定員 12名】 | HOT YOGA 45 ～ｳｪｽﾄｼｪｲﾌﾟ～<br>15:15-16:00<br>西内 やよい |
| 16:00 | | | 空手スクール<br>【キッズ】<br>15:30-16:30 | | Reformer Pilates<br>TotalBasic 45<br>15:30-16:15<br>滝川 奈那 | 【定員 26名】 |
| 16:30 | | | | | 【定員 26名】 | HOT YOGA 45 ～骨盤～<br>16:15-17:00<br>西内 やよい |
| 17:00 | | | 空手スクール<br>【ジュニア】<br>16:30-17:30 | | 【中温】HOT PILATES 45<br>16:45-17:30<br>滝川 奈那 | 【定員 26名】 |
| 17:30 | | | | | 【定員 26名】 | HOT YOGA 45 ～冷え･むくみ～<br>17:15-18:00<br>西内 やよい |
| 18:00 | アフタースクール<br>運動カリキュラム使用 | アフタースクール<br>運動カリキュラム使用 | アフタースクール<br>運動カリキュラム使用 | アフタースクール<br>運動カリキュラム使用 | HOT PILATES 45<br>17:45-18:30<br>滝川 奈那 | |
| 18:30 | 【定員 26名】 | | | | | |
| 19:00 | 【中温】HOT PILATES 30<br>18:50-19:20 美宅 玲子 | 【定員 26名】<br>HOT PILATES 30<br>19:00-19:30<br>滝川 奈那 | | 【定員 12名】<br>Total<br>Advance 45<br>19:15-20:00<br>鈴木 | ★8F 9名<br>VOLTBOX 30<br>19:10-19:40<br>キャスト | |
| 19:30 | 【定員 26名】 | | 【定員 26名】 | | | |
| 20:00 | HOT PILATES 45<br>19:40-20:25<br>美宅 玲子 | 【定員 12名】<br>Reformer Pilates<br>Total Basic 45<br>20:00-20:45<br>滝川 奈那 | HOT PILATES 30<br>19:35-20:05<br>MARIKO | | | チェックアウト　20：00 |
| 20:30 | | | 【定員 26名】<br>HOT YOGA<br>～ウエストシェイプ～ 30<br>20:20-20:50 MARIKO | 【定員 12名】<br>Reformer Pilates<br>Total Basic 45<br>20:30-21:15<br>中波 美穂 | チェックアウト　21：00 | |
| 21:00 | 【定員 12名】<br>Reformer Pilates<br>Total Basic 45<br>21:00-21:45<br>工藤 | 【定員 12名】<br>Reformer Pilates<br>Hip&Legs 45<br>21:00-21:45<br>滝川 奈那 | | 【定員 26名】<br>【中温】HOT YOGA 30<br>～ﾊﾟﾜｰﾍﾞｰｼｯｸ～<br>21:40-22:10 中波 美穂 | Reformer Pilates 45分間クラス<br>※こちらのｸﾗｽは滑り止め付き靴下の着用が必須です。 | |
| 21:30 | | | | | | |
| 22:00 | | | | | □ホットヨーガ･ピラティス<br>【中温】約30～37度 湿度 約65%前後<br>表記のないﾚｯｽﾝは約38～40度 湿度 約65%前後<br><br>ホットプログラム受講の際、1リットル以上の水分とマットに敷くバスタオルをご持参ください。 | |
| 22:30 | | | | | | |
| 23:00 | | | | | □アクティブスタジオレッスン<br>シューズが必要なプログラムは、シューズマークあり | |

チェックアウト　23：00

| | |
|---|---|
| **予約方法** | ・ルフレ会員様・プラチナ会員様（女性限定）がご利用いただけるレッスンです。<br><br>・ルフレ専用スタジオ予約システムにてご予約お願いします。※電話予約不可<br>・1日1回ルフレ会員様専用レッスンが受講できます。<br>・全てのレッスンは、21日後の同時刻に行うレッスン終了時間より公開します。<br>・レッスンを一つ消化毎に次のご予約が可能です。<br>・レッスン開始5分前までご予約が可能です。<br>・レッスン開始10分前に入場となりますので、女性更衣室内スタジオ前でお待ちください。<br><br>**・キャンセルはレッスン開始30分前までに必ず予約サイトにて操作をお願いいたします。**<br>・無断キャンセルが多い場合は今後のご予約が出来なくなる恐れがあります。<br>・キャンセル待ちご登録の場合は、キャンセルが出た場合ご登録の方全員にメールでお知らせいたします。 |

| | |
|---|---|
| **注意点** | 担当インストラクターの都合により、急な休講・代行・代替の可能性がございます。HP、予約サイト、メールなどをご覧ください。<br>ホットプログラム受講の際、1リットル以上の水分とマットに敷くバスタオルをご持参ください。<br>（バスタオルをお忘れの場合、有料レンタル410円(込)をご利用ください。）<br>館内の移動やマシンジムトレーニング時には内履きを履いて館内をご利用ください。<br><br>**Reformer Pilatesのレッスンにご参加の方は、必ず滑り止めつき靴下をご持参ください。**<br>映像クラスは、１か月間同じ内容のものを投影いたします。<br>7Fスタジオ映像クラスにご参加いただける会員種別はルフレ・ルフレ ジム＆スパ・プラチナ会員様(女性限定)となります。<br>事故については、当社の責めに帰すべき事由による場合を除き一切の責任を負いかねます。<br>レッスンの途中入退場は安全管理の為ご遠慮いただいておりますが、体調不良の際はインストラクターへお声がけ下さい。 |

| 会員種別 | 税込金額 | 利用方法・条件等 |
|---|---|---|
| ルフレ4 | 9,900円 | ルフレスタジオプログラムに「4回/月」参加できるプランです。<br>女性専用マシンジムエリア、SPAの施設をレッスン前後1時間<br>ご利用になれます。<br>※レッスン受講回数は翌月への繰り越しはできません。<br>※一日に参加できるレッスンは1つです。<br>※1日スタートのみ |
| ルフレ4　U-39 | 8,800円 | |
| ルフレ4　U-29 | 7,700円 | |
| ルフレ | 12,100円 | ルフレスタジオプログラムが「無制限」で参加できるプランです。<br>女性専用マシンジムエリア、SPAの施設をレッスン前後1時間<br>ご利用になれます。<br><br>※一日に参加できるレッスンは1つです。 |
| ルフレ　U-39 | 11,000円 | |
| ルフレ　U-29 | 9,900円 | |
| ルフレ　ジム＆スパ | 14,300円 | 1日1回、月の受講回数制限なくルフレレッスンが受講でき、<br>レッスン受講日は8Fスタジオを除く全ての施設が<br>終日利用可能です。<br><br>※一日に参加できるレッスンは1つです。 |
| ルフレ　ジム＆スパ　U-39 | 13,200円 | |
| ルフレ　ジム＆スパ　U-29 | 12,100円 | |
| **併学割引** | 2つ以上の会員種別を併学される場合、ルフレ会員月会費が550円(税込)割引されます。<br>※一部対象外の会員種別あり | |

| | 届出方法 | 届出期限・ルール |
|---|---|---|
| **休会** | WEB(まいMegaネット)<br>フロント | 1ヶ月ご利用を休むことが出来る制度です. 休会料2,420円/月(税込)<br>手続きは、休会希望月の前月10日までとなります。<br>※10日が休館日の場合、フロント受付は前営業日までとなります。 |
| **退会** | WEB(まいMegaネット)<br>フロント | 手続きは、退会希望月の当月10日までとなります。（月末退会）<br>※10日が休館日の場合、フロント受付は前営業日までとなります。 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **手続き受付時間** | 月～木曜　11:00～20:00<br>土・日・祝　10:00～18:00<br>※毎週金曜、夏期・年末年始　休館 | **通常営業時間** | 月～木曜　9:00～23:00<br>土曜　9:00～21:00<br>日曜・祝日　9:00～20:00 |

# 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 |
|---|---|---|---|---|
| **«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** | | | | |
| 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 |
| 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 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| **«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** | | | | |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| | | | | |
| | | | | |
| **«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** | | | | |
| 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 |
| **«ヨーガ» ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます** | | | | |
| 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 |
| **«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ず意識しながら行い、<br>爽快感と達成感を味わえるようにトータルボディ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<br>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<br>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<br>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<br>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 |
| **«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** | | | | |
| 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のシンプルな動きを組み合 |
| 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着けるクラス |
| 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 |
| **«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** | | | | |
| 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フローの新感覚ピラティス |
| HOT YOGA 30～冷えむくみ～ | 30分 | ★★ | ★★ | 大筋群を伸ばすポーズで、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 |
| | | | | |

| クラス名 | 時間 | 強度 | 難度 | 内容 |
|---|---|---|---|---|
| **«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** | | | | |
| 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フローの新感覚ピラティス |
| 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 |
| | | | | |
| **«Reformer　Pilates» 音楽に合わせながら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。** | | | | |
| Total Basic45 | 45分 | ★★ | ★★ | マシンピラティスの『基本の動き』を丁寧に行い上半身・下半身の細かな筋肉にアプローチをかけていくプログラム。<br>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！ |
| 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。<br>マシンピラティスに慣れてきた方におすすめ！ |
| 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 |
| 深めるクラス | 45分 | ★★ | ★★ | Total basicの『ポーズ』の解説と練習を丁寧に行いポーズを深めるプログラム |

**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。**

## 【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パパママ会員　/レギュラー会員　/アンダー会員　/パパママ会員　　：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。