

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	土曜日	日曜日
	チェックイン 9:00					
9:00						
9:30		【定員 20名】		【定員 26名】		【定員 26名】
10:00		【映像】Group Fight 45 9:45-10:30		HOT PILATES 45 9:45-10:30 滝川 奈那		【中温】ホットヨーガ・ピラティス 30 9:45-10:15 岩本
10:30	【定員 12名】 Reformer Pilates Back&Arms 45 10:30-11:15 鈴木		【常温】トランスジョガ・ヨガ 45 10:15-11:00 中波 美穂	【定員 26名】 HOT PILATES 30 10:45-11:15 滝川 奈那	キッズスクール 【空手】9:30-10:30 キッズスクール ミライク 【ベビー】10:30-11:15 【ベビー】11:30-12:15	【定員 26名】 【中温】HOT YOGA 45 〜ウェストシェイプ〜 10:30-11:15 岩本
11:00		【有料事前申込制16名】				
11:30	【定員 12名】 Reformer Pilates 〜深めるクラス〜45 11:30-12:15 鈴木	【常温】有料スクール ハタヨーガスクール 11:15-12:00 Natsumi	【定員 12名】 Reformer Pilates Hip&Legs 45 11:30-12:15 中波 美穂			
12:00		【定員 26名】 HOT YOGA 30 〜ウェストシェイプ〜 12:15-12:45 Natsumi		【定員 12名】 Reformer Pilates Back&Arms 45 12:00-12:45 福島		★8F 9名 VOLTBOX 11:30-12:00 キャスト
12:30		【定員 26名】 【中温】 HOT YOGA 45 〜骨盤〜 13:00-13:45 やすおか ともこ	【定員 12名】 Reformer Pilates Hip&Legs 45 12:45-13:30 Rimi		【定員 26名】 【常温】トランスジョガ・ヨガ 45 12:45-13:30 千葉	【定員 12名】 Hip&Legs 45 12:15-13:00 松村 絵葉
13:00	【定員 26名】 【中温】トランスジョガ・ヨガ 30 13:10-13:40 杉野			【定員 26名】 【中温】HOT YOGA 〜ウェストシェイプ〜45 13:15-14:00 川谷 幸子		【定員 12名】 Reformer Pilates Total Basic 45 13:15-14:00 松村 絵葉
13:30		【定員 26名】 【中温】 ホットヨーガ・ピラティス 45 14:00-14:45 やすおか ともこ	【定員 26名】 股関節エクササイズ 45 14:15-15:00 Rimi		【定員 12名】 Reformer Pilates Hip&Legs 45 14:00-14:45 飯島	
14:00	【定員 26名】 【中温】ヒューリー70-ピラティス 45 14:30-15:15 MARIKO					
14:30						【定員 26名】 HOT YOGA 45 〜ウェストシェイプ〜 15:15-16:00 西内 やよい
15:00						
15:30					【定員 12名】 Reformer Pilates TotalBasic 45 15:30-16:15 滝川 奈那	【定員 26名】 HOT YOGA 45 〜骨盤〜 16:15-17:00 西内 やよい
16:00			空手スクール 【キッズ】 15:30-16:30			【定員 26名】 HOT YOGA 45 〜骨盤〜 16:15-17:00 西内 やよい
16:30					【定員 26名】 【中温】HOT PILATES 45 16:45-17:30 滝川 奈那	【定員 26名】 HOT YOGA 45 〜冷え・むくみ〜 17:15-18:00 西内 やよい
17:00			空手スクール 【ジュニア】 16:30-17:30			
17:30					【定員 26名】 HOT PILATES 45 17:45-18:30 滝川 奈那	
18:00	アフタースクール 運動カリキュラム使用	アフタースクール 運動カリキュラム使用	アフタースクール 運動カリキュラム使用	アフタースクール 運動カリキュラム使用		
18:30	【定員 26名】 【中温】HOT PILATES 30 18:50-19:20 美宅 玲子	【定員 26名】 HOT PILATES 30 19:00-19:30 滝川 奈那		【定員 12名】 Total Advance 45 19:15-20:00 鈴木		
19:00				★8F 9名 VOLTBOX 30 19:10-19:40 キャスト		
19:30	【定員 26名】 HOT PILATES 45 19:40-20:25 美宅 玲子	【定員 12名】 Reformer Pilates Total Basic 45 20:00-20:45 滝川 奈那	【定員 26名】 HOT PILATES 30 19:35-20:05 MARIKO			
20:00			【定員 26名】 HOT YOGA 〜ウェストシェイプ〜 30 20:20-20:50 MARIKO	【定員 12名】 Reformer Pilates Total Basic 45 20:30-21:15 中波 美穂		
20:30	【定員 12名】 Reformer Pilates Total Basic 45 21:00-21:45 工藤	【定員 12名】 Reformer Pilates Hip&Legs 45 21:00-21:45 滝川 奈那			チェックアウト 21:00	チェックアウト 20:00
21:00						
21:30				【定員 26名】 【中温】HOT YOGA 30 〜ホットヨーガ・ピラティス〜 21:40-22:10 中波 美穂		Reformer Pilates 45 分間クラス ※こちらのクラスは滑り止め付き靴下の着用が必須です。
22:00						
22:30						□ホットヨーガ・ピラティス 【中温】約30〜37度 湿度 約65%前後 表記のないレッスンは約38〜40度 湿度 約65%前後 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。
23:00						□アクティブスタジオレッスン 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	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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 ・1日1回ルフレ会員様専用レッスンが受講できます。 ・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。 ・レッスンを一つ消化毎に次のご予約が可能です。 ・レッスン開始5分前までご予約が可能です。 ・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。
	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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。 ・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	<p>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。 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。 （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。） 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。</p>
	<p>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。</p> <p>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。 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。 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。 レッソンの途中入退場は安全管理の為に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。</p>

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。 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 ご利用になれます。 ※レッスン受講回数は翌月への繰り越しはできません。 ※一日に参加できるレッスンは1つです。 ※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。 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 ご利用になれます。 ※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、 レッスン受講日は8Fスタジオを除く全ての施設が 終日利用可能です。 ※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。 ※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) 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) 手続きは、休会希望月の前月10日までとなります。 ※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) 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） ※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	通常営業時間	月～木曜 9:00～23:00
	土・日・祝 10:00～18:00		土曜 9:00～21:00
	※毎週金曜、夏期・年末年始 休館		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	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					◀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				
エンジエイアロ	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フローの新感覚ピラティス
					HOT YOGA 30～冷えむくみへ	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～ウエストシェイプへ	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
◀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	◀Reformer Pilates▶ 音楽に合わせて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。				
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	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・下半身の細かな筋肉にアプローチをかけていくプログラム。 全身を最大限にエクササイズしていくのが醍醐味です！
					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
◀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					Back & Arms	45分	★★★★	★★	背中と二の腕にフォーカスしたプログラム
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	Waist	45分	★★★	★★★★	腹部とウエストラインを引き締めるプログラム
◀ヨーガ▶ ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます					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
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	深めるクラス	45分	★★	★★	Total basicのポーズ』の解説と練習を丁寧にポーズを深めるプログラム
やすらぎヨーガ	30分		★	短時間でヨーガに触れ心身を整えます	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)				
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	スバ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。				
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、フント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 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					
◀その他プログラム▶ 様々な特徴を生かしたバリ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～冷えむくみへ	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～ウエストシェイプへ	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ババママ会員 /レギュラー会員 /アンダー会員 /ババママ会員 ：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。