

# 2024.9 メガロスくずはモール STUDIO SCHEDULE



2024.8.10更新

~Women Only~

	月		火		水		木		金		土		日		
	スタジオ	フリースペース	スタジオ	フリースペース	スタジオ	フリースペース	スタジオ	フリースペース	スタジオ	フリースペース	スタジオ	フリースペース	スタジオ	フリースペース	
9:00															9:00
9:30											9:00-10:00 ミライスクール キッズ 榎谷尚之・神田理恵		9:00-10:00 ミライスクール キッズ 神田理恵・杉田美沙		9:30
10:00															10:00
10:30	[Web予約21名]		[Web予約21名]		[Web予約21名]				[Web予約 16名]						10:30
11:00	10:30-11:15 ホットヨガリセット 冷え・むくみ MAI	[5名]	10:30-11:15 トラディショナルヨーガ Noriko		10:30-11:15 ホットヨガ ウエストシェイブ MINA				10:30-11:00 ポールコンディショニング SAKI		10:15-11:15 ミライスクール ジュニア 榎谷尚之・神田理恵		10:15-11:15 ミライスクール ジュニア 神田理恵・杉田美沙		11:00
11:30	[Web予約 16名]	11:20-11:30 ストレッチボール	[Web予約21名]		[Web予約21名]		毎月 第三水曜 11:00-12:00 ペビー体操スクール 神田理恵		[Web予約21名]		[Web予約8名] 11:45-12:05 Infinity Kick YUSEI	[5名]	[Web予約16名]		11:30
12:00	11:40-12:25 Infinity flow RIE		11:30-12:15 ピラティス Noriko		11:35-12:20 ホットスタイルピラティス MINA				11:30-12:15 ホットヨガ ウエストシェイブ 桜木和美		12:10-12:20 ウェービング		12:00-12:30 WORKOUT~hissang~ TAKESHI	[5名]	12:00
12:30	[Web予約 14名]		[Web予約 16名]		[Web予約 16名]	12:25-12:35 GRID			[Web予約21名]		[Web予約 14名]		[Web予約16名]	12:35-12:45 more beautiful ~Refa x Megalos~	12:30
13:00	12:50-13:20 TOBIPPA RIE		12:45-13:30 Group Centergy 45 NAOYUKI		12:45-13:30 Group Fight 45 TAKESHI				12:40-13:25 ホットヨガリセット 冷え・むくみ 桜木和美		12:30-13:00 TOBIPPA RIE		[Web予約16名]		13:00
13:30										[5名]	[Web予約 16名]		[Web予約16名]		13:30
14:00			[Web予約16名]						[Web予約14名]	13:30-13:40 コンディショニングボール	13:25-13:55 Infinity flow RIE		[Web予約16名]		14:00
14:30	14:00-15:00 REBORNS SCHOOL 神田理恵		14:00-14:30 WORKOUT~hissang~ NAOYUKI		14:00-15:00 REBORNS SCHOOL 塩野咲希				14:00-14:30 VOLTJUMP MISA		[Web予約21名]		[Web予約16名]		14:30
15:00											14:20-15:05 ホットヨガ ウエストシェイブ 桜木和美		[Web予約21名]		15:00
15:30	15:15-16:00 アフタースクール スポーツがキョラム		15:15-16:15 アフタースクール ミライスクール キッズ 神田理恵		15:15-16:00 アフタースクール スポーツがキョラム		15:15-16:15 ミライスクール キッズ 塩野咲希		15:15-16:15 ミライスクール キッズ 榎谷尚之		[Web予約21名]		15:00-15:45 ホットヨガ・ガーベリック 千田佳子		15:30
16:00	16:00-17:00 ストリートダンス Kenya		16:15-17:00 アフタースクール スポーツがキョラム		16:00-17:00 ミライスクール キッズ 飯嶋雄		16:15-17:00 アフタースクール スポーツがキョラム		16:15-17:00 アフタースクール スポーツがキョラム		[Web予約21名]		[Web予約21名]		16:00
16:30											[Web予約 16名]		16:15-17:00 ホットヨガリセット 冷え・むくみ 千田佳子		16:30
17:00	17:00-18:00 ストリートダンス Kenya		17:00-18:00 ミライスクール RUN 榎谷尚之		17:00-18:00 ミライスクール ジュニア 飯嶋雄		17:00-18:00 ミライスクール RUN 塩野咲希		17:00-18:00 ミライスクール ジュニア 榎谷尚之		16:30-17:15 Infinity flow RIE		[Web予約 16名]		17:00
17:30											[Web予約16名]		[Web予約 16名]		17:30
18:00	[Web予約 16名]		[Web予約 14名]		[Web予約 16名]				[Web予約 16名]		17:40-18:25 Group Fight 45 キャスト		17:30-18:15 Infinity flow MISA		18:00
18:30	18:25-18:55 Infinity flow RIE		18:25-18:55 TOBIPPA YUI		18:25-18:55 ポールコンディショニング SAKI				18:25-18:55 Infinity flow MISA						18:30
19:00	[Web予約 16名]		[Web予約16名]		[Web予約21名]				[Web予約14名]						19:00
19:30	19:15-19:45 Group Fight 30 TAKESHI		19:20-19:50 Group Centergy 30 NAOYUKI		19:20-19:50 ホットヨガ ウエストシェイブ 桜木和美				19:15-19:45 VOLTJUMP MISA						19:30
20:00	[Web予約16名]		[Web予約 16名]		[Web予約21名]				[Web予約 16名]						20:00
20:30	20:05-20:50 Group Fight 45 TAKESHI		20:10-20:40 Infinity flow MISA		20:10-20:55 トラディショナルヨーガ 桜木和美				20:05-20:50 Group Centergy 45 NAOYUKI						20:30
21:00			[Web予約 16名]		[Web予約 14名]				[Web予約9名]						21:00
21:30	[Web予約8名] 21:15-21:35 Infinity Kick ZEN		21:00-21:45 Group fight 45 TAKESHI		21:15-21:45 TOBIPPA RICO				21:15-21:35 Infinity Kick YUSEI						21:30
22:00															22:00
23:00															23:00

マークはバスタオル マークはシューズが必要なレッスンです。  
 マークは入会後1年未満の方、優先レッスンです。

**【確認事項】**  
 ○レッスン開始後の途中入退場はご連絡いただいております。  
 ○スタジオ内で携帯電話のメールや通話を含むご利用はご連絡ください。  
 ○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。

**【予約方法】**  
 (スタジオプログラム)  
 ①21日後の同時刻に終了するレッスンから順次予約受付となります。  
 ②1度の予約可能枠は会員種別により異なります。  
 ③レッスンの予約、キャンセルはWEBのみでの受付となります。  
 ④レッスンの無断キャンセルはお控えいただくようお願い申し上げます。  
 ※3回以上続いた場合、予約制限をさせていただきます。

**【予約時間】**  
 ≪平日≫ 11:00~20:00  
 ≪土・日・祝≫ 10:00~18:00

## プログラム詳細

クラス名	内容
<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>Group Fight</b>	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
<b>Group Centergy</b>	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
<b>«ヨガ» ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます</b>	
<b>トラディショナルヨガ</b>	伝統的なアーサナを楽しみます
<b>ホットヨガ・ベーシック</b>	ヨガの様々な系統のポーズをバランス良く楽しむホットヨガのベーシッククラス
<b>ホットヨガ・ウェストシェイプ</b>	腹部の振りや側屈等ウエスト引き締めにも効果的なポーズでウエストシェイプにも効果的なクラス
<b>ホットヨガリセット・冷え むくみ</b>	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も効果的なクラス
<b>«ピラティス» 体幹部の筋バランスを整えます</b>	
<b>infinity flow</b>	ピラティスとヨガの動きをもとに音楽に合わせてしなやかに身体を動かすクラス
<b>ピラティス</b>	ピラティスの基本的な動きを組み合わせ、身体のバランスを整えるクラス
<b>ホットスタイルピラティス</b>	5ムーブメント(種目)1フロー (セット) の新感覚ピラティスのクラス
<b>«アクティブ» 全身持久力向上、脂肪燃焼効果が高いプログラム</b>	
<b>TOBIPPA</b>	トランポリンを使用し30分間、跳びつばなしのプログラム。アップテンポや心地のいいリズムの音に、トランポリン上でのシンプルな動きを組み合わせたプログラム。シェイプアップ/心肺機能向上/筋力アップ/パフォーマンス向上が見込めます。
<b>infinity kick</b>	短時間で高い運動効果をもたらす高強度のインターバルトレーニング法 (HIIT) とシンプルで本格的なコンビネーションをサンドバックに打ち込むキックボクシングを組み合わせた女性専用プログラム
<b>WORKOUT~hitsong~</b>	年代別の邦楽ヒットソングに合わせて様々なエクササイズを行うプログラムでストレス発散、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。
<b>«コーディネーション» 様々なエクササイズで身体の調整を行います</b>	
<b>ボールコンディショニング</b>	ストレッチボールを使用し、体幹深部の小さな筋肉を自分の体重を利用して緩ませるクラス
<b>ウェープリング</b>	ウェープリングで筋肉を緩め、姿勢改善・柔軟性の向上・背骨周りの筋肉のハリやコリの改善するクラス
<b>GRID</b>	GRID™で筋膜リリースを行い、血流の増大・関節可動域の拡大・老廃物の除去・筋肉痛の軽減などをとするクラス。
<b>コンディショニングボール</b>	コンディショニングボールを使用し、様々な部位の筋肉を緩ませることでセルフボディケアをするクラス
<b>more beautiful ~Refa×Megalos~</b>	Refa を使用し、循環システムを整え、老廃物を流しやすくして排出を促すクラス