

2025.1 メガロスくずはモール STUDIO SCHEDULE



~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  |
| 8:30  |  |                                 |  |         |  |                                     |      |         |  |                                     |  |                                 |   |  |
| 9:00  |  |                                 |  |         |  |                                     |      |         |  |                                     | 8:30-9:30<br>ミライスクール<br>キッズ<br>榎谷尚之・神田理恵           |                                 | 8:30-9:30<br>ミライスクール<br>キッズ<br>神田理恵・杉田美沙                |  |
| 9:30  |  |                                 |  |         |  |                                     |      |         |  |                                     |  |                                 |   |  |
| 10:00 |  |                                 |  |         |  |                                     |      |         |  |                                     | 9:30-10:30<br>ミライスクール<br>キッズ<br>榎谷尚之・神田理恵          |                                 | 9:30-10:30<br>ミライスクール<br>ジュニア<br>神田理恵・杉田美沙              |  |
| 10:30 | 【Web予約 16名】                              |                                 | 【Web予約 21名】  |         | 【Web予約 21名】                              |                                     |      |         | 【16名】  |                                     |  |                                 |   |  |
| 11:00 | 10:30-11:15<br>Infinity flow<br>RIE      |                                 | 10:30-11:15<br>トライフLOW<br>Noriko                         |         | 10:30-11:15<br>ホトヨーガ<br>ウエストシェイブ<br>MINA |                                     |      |         | 10:30-11:00<br>健康サークル                              |                                     | 10:30-11:30<br>ミライスクール<br>ジュニア<br>榎谷尚之・神田理恵        |                                 | 10:30-11:30<br>ミライスクール<br>キッズ<br>神田理恵・杉田美沙              |  |
| 11:30 | 【Web予約 14名】                              |                                 | 【Web予約 21名】  |         | 【Web予約 21名】                              |                                     |      |         | 【Web予約 21名】  |                                     |  |                                 |   |  |
| 12:00 | 11:40-12:10<br>TOBIPPA<br>RIE            | 【5名】<br>12:00-12:10<br>ストレッチボール | 11:30-12:15<br>ピラティス<br>Noriko                           |         | 11:35-12:20<br>ホットスタイルピラティス<br>MINA      | 【5名】<br>11:50-12:00<br>GRID         |      |         | 11:30-12:15<br>ホトヨーガ<br>ウエストシェイブ<br>桜木和美           | 【5名】<br>11:50-12:00<br>ストレッチボール     | 【Web予約 8名】<br>Infinity Kick<br>YUSEI               | 【5名】<br>12:05-12:15<br>ウェープリング  | 【16名】<br>11:30-12:20<br>ウオーキングサークル<br>ランニングサークル         | 【登録者限定★】<br>ウォーキングサークル<br>ランニングサークル                      |
| 12:30 | 【Web予約 8名】<br>Infinity Kick<br>RIE       |                                 | 【Web予約 21名】  |         | 【Web予約 16名】                              |                                     |      |         | 【Web予約 21名】  |                                     | 【Web予約 14名】<br>ボクシング                               |                                 | 12:20-12:50<br>ボクシング                                    | 【5名】<br>12:50-13:00<br>more beautiful<br>~Rafax Megalos~ |
| 13:00 |  |                                 | 12:45-13:30<br>ZUMBA45<br>Yukky                          |         | 12:45-13:30<br>Group Fight 45<br>TAKESHI |                                     |      |         | 12:40-13:25<br>ホトヨーガ<br>ウエストシェイブ<br>冷え・むぐみ<br>桜木和美 | 【5名】<br>13:00-13:10<br>コンディショニングボール | 12:45-13:15<br>TOBIPPA<br>SATSUKI                  |                                 | 【Web予約 16名】<br>Group Fight 30<br>TAKESHI                |  |
| 13:30 |  |                                 | 【5名】<br>13:30-13:40<br>more beautiful<br>~Rafax Megalos~ |         | 【5名】<br>13:35-13:45<br>ウェープリング           |                                     |      |         |  |                                     | 【Web予約 16名】<br>13:35-14:05<br>Infinity flow<br>RIE |                                 | 【Web予約 16名】<br>14:00-14:45<br>Group Fight 45<br>TAKESHI |  |
| 14:00 |  |                                 | 【Web予約 16名】  |         |  |                                     |      |         | 【Web予約 14名】<br>14:00-14:30<br>VOLTJUMP<br>MISA     |                                     | 【Web予約 21名】  |                                 | 【Web予約 16名】   |  |
| 14:30 | 14:00-15:00<br>REBORNS SCHOOL<br>神田理恵    |                                 | 14:00-14:45<br>Group Centergy 45<br>NAOYUKI              |         | 14:00-15:00<br>REBORNS SCHOOL<br>塩野咲希    |                                     |      |         |  |                                     | 【Web予約 21名】  |                                 | 14:00-14:45<br>Group Fight 45<br>TAKESHI                | 【5名】   |
| 15:00 |  |                                 |  |         |  |                                     |      |         |  |                                     | 14:30-15:15<br>ホトヨーガ<br>ウエストシェイブ<br>桜木和美           | 【5名】<br>14:50-15:00<br>ストレッチボール | 【Web予約 14名】   | 14:50-15:00<br>GRID                                      |
| 15:30 | 15:15-16:00<br>アフタースクール<br>スポーツがキユラム     |                                 | 15:15-16:15<br>ミライスクール<br>キッズ<br>神田理恵                    |         | 15:15-16:00<br>アフタースクール<br>スポーツがキユラム     |                                     |      |         | 15:15-16:15<br>ミライスクール<br>キッズ<br>榎谷尚之              |                                     | 【Web予約 21名】  |                                 | 15:05-15:50<br>VOLTJUMP45<br>MISA                       |  |
| 16:00 |  |                                 |  |         |  |                                     |      |         |  |                                     | 15:35-16:20<br>ホトヨーガ<br>ウエストシェイブ<br>冷え・むぐみ<br>桜木和美 |                                 | 【Web予約 21名】   |  |
| 16:30 | 16:00-17:00<br>ストリートダンス<br>キッズ<br>Kenya  |                                 | 16:15-17:00<br>アフタースクール<br>スポーツがキユラム                     |         | 16:00-17:00<br>ミライスクール<br>キッズ<br>藤嶋雄     |                                     |      |         | 16:15-17:00<br>アフタースクール<br>スポーツがキユラム               |                                     | 【Web予約 16名】  |                                 | 16:15-17:00<br>ホトヨーガ・ベテリック<br>千田佳子                      |  |
| 17:00 |  |                                 |  |         |  |                                     |      |         |  |                                     | 16:40-17:25<br>Infinity flow<br>RIE                |                                 | 【Web予約 21名】   |  |
| 17:30 | 17:00-18:00<br>ストリートダンス<br>Kenya         |                                 | 17:00-18:00<br>ミライスクール<br>ジュニア<br>榎谷尚之                   |         | 17:00-18:00<br>ミライスクール<br>ジュニア<br>藤嶋雄    |                                     |      |         | 17:00-18:00<br>ミライスクール<br>ジュニア<br>榎谷尚之             |                                     | 【Web予約 16名】  |                                 | 17:25-18:10<br>ホトヨーガ・ベテリック<br>冷え・むぐみ<br>千田佳子            |  |
| 18:00 |  |                                 |  |         |  |                                     |      |         |  |                                     | 17:45-18:30<br>Group Fight 45<br>TAIKI             |                                 |   |  |
| 18:30 | 【Web予約 16名】                              |                                 | 【Web予約 14名】  |         | 【Web予約 16名】                              |                                     |      |         | 【Web予約 16名】  |                                     |  |                                 |   |  |
| 19:00 | 18:25-18:55<br>Infinity flow<br>AKARI    |                                 | 18:25-18:55<br>TOBIPPA<br>YUI                            |         | 18:25-18:55<br>ボールコンディショニング<br>SAKI      |                                     |      |         | 18:25-18:55<br>Group Fight 30<br>MISA              |                                     |  |                                 |   |  |
| 19:30 | 【Web予約 16名】                              |                                 | 【Web予約 16名】  |         | 【Web予約 21名】                              |                                     |      |         | 【Web予約 14名】  |                                     | 【5名】   |                                 |   |  |
| 20:00 | 19:15-19:45<br>Group Fight 30<br>TAKESHI | 【5名】<br>19:50-20:00<br>ウェープリング  | 19:20-19:50<br>Infinity flow<br>MISA                     |         | 19:20-19:50<br>ホトヨーガ<br>ウエストシェイブ<br>桜木和美 | 【5名】<br>19:50-20:00<br>コンディショニングボール |      |         | 19:15-19:45<br>VOLTJUMP<br>MISA                    |                                     | 19:30-19:40<br>ストレッチボール                            |                                 |   |  |
| 20:30 | 【Web予約 16名】                              |                                 | 【Web予約 16名】  |         | 【Web予約 21名】                              |                                     |      |         | 【Web予約 21名】  |                                     |  |                                 |   |  |
| 21:00 | 20:05-20:50<br>Group Fight 45<br>TAKESHI |                                 | 20:10-20:40<br>Group Centergy 30<br>NAOYUKI              |         | 20:10-20:55<br>トライフLOW<br>NAOYUKI        |                                     |      |         | 20:05-20:50<br>ZUMBA45<br>Fusako                   |                                     |  |                                 |   |  |
| 21:30 | 【Web予約 14名】                              |                                 | 【Web予約 16名】  |         | 【Web予約 14名】                              |                                     |      |         | 【Web予約 8名】   |                                     |  |                                 |   |  |
| 22:00 | 21:15-21:45<br>TOBIPPA<br>RICO           |                                 | 21:00-21:45<br>Group Fight 45<br>NAOYUKI                 |         | 21:15-21:45<br>TOBIPPA<br>SOTA           |                                     |      |         | 21:15-21:35<br>Infinity Kick<br>ZEN                |                                     |  |                                 |   |  |
| 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遠慮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遠慮ください。  
○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。

受付時間：≪平日≫11:00~20:00  
≪土・日・祝≫10:00~18:00

【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。  
  
（ショートプログラム）  
実施場所：フリースペース  
参加受付：レッスン開始5分前よりフリースペースにて先着順  
定員：5名  
その他：開始5分前から終了5分後はフリースペースはレッスンにて使用させていただきます。

## 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>«ヨーガ» 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ーガ</b>                             | 伝統的なアーサナを楽しみます  |
| <b>ホットヨーガ・ベーシック</b>                            | ヨー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ーガのベーシッククラス  |
| <b>ホットヨーガ・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効果的なクラス   |
| <b>ホットヨーガリセット・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>VOLTJUMP</b>                                | 暗闇の中、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  |
| <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>ZUMBA®</b>                                  | 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  |
| <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>ウェーブリング</b>                                 | ウェーブ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   |