

2025.5 メガロスくずはモール STUDIO SCHEDULE



~Women Only~

	月		火		水		木	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	
8:30													8:30
9:00											8:30-9:30 ミライスクール キッズ 榎谷尚之・神田理恵	8:30-9:30 ミライスクール キッズ 神田理恵・杉田美沙	9:00
9:30													9:30
10:00											9:30-10:30 ミライスクール キッズ 榎谷尚之・神田理恵	9:30-10:30 ミライスクール ジュニア 神田理恵・杉田美沙	10:00
10:30	【Web予約 16名】		【Web予約21名】		【Web予約21名】			【16名】	10:30-11:00 健康サークル	★登録者限定★ サークル生募集中♪			10:30
11:00	10:30-11:15 Infinity flow RIE		10:30-11:15 トラディショナルヨーガ Noriko		10:30-11:15 ホットヨーガ ウエストシェイプ MINA		毎月 第三木曜 11:00-12:00 ベビー体験スクール				10:30-11:30 ミライスクール ジュニア 榎谷尚之・神田理恵	10:30-11:30 ミライスクール キッズ 神田理恵・杉田美沙	11:00
11:30	【Web予約 21名】		【Web予約21名】		【Web予約21名】				【Web予約21名】				11:30
12:00	11:35-12:05 ピラティス 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	【5名】 11:50-12:00 GRID			11:50-12:00 ストレッチボール	【5名】	【Web予約 14名】 12:00-12:30 TOBIPPA SATSUKI	11:30-12:20 ウォーキングサークル ランニングサークル	12:00
12:30	【Web予約 14名】 12:30-13:00 TOBIPPA RIE		【Web予約 21名】 12:45-13:30 ZUMBA45 Yukky		【Web予約 16名】 12:45-13:30 Group Fight 45 TAKESHI			【Web予約21名】 12:40-13:25 ホットヨーガリセット 冷え・むくみ 桜木和美	【5名】 13:00-13:10 コアチエングボール	【Web予約8名】 12:55-13:15 Infinity Kick YUSEI	【5名】 12:40-12:50 ウェープリング	12:20-12:50 ボディメイクワーク	12:30
13:00		【5名】 12:10-12:20 ストレッチボール											13:00
13:30				【5名】 13:50-14:00 ウェープリング							【Web予約 21名】 13:40-14:10 ピラティス RIE	【Web予約16名】 13:10-13:40 Group Fight 30 TAKESHI	13:30
14:00			【Web予約16名】 14:00-14:45 Group Centergy 45 NAOYUKI					【Web予約14名】 14:00-14:30 VOLTJUMP MISA			【Web予約21名】	【Web予約16名】 14:00-14:45 Group Fight 45 TAKESHI	14:00
14:30	14:00-15:00 REBORNS SCHOOL 神田理恵				14:00-15:00 REBORNS SCHOOL 塩野咲希						14:30-15:15 ホットヨーガ ウエストシェイプ 桜木和美	【5名】 15:00-15:10 more beautiful ~Rafa x Megalos~	14:30
15:00											【Web予約 14名】		15:00
15:30	15:15-16:00 アフタースクール スポーツがキユム		15:15-16:15 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 スポーツがキユム		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】 15:35-16:20 ホットヨーガリセット 冷え・むくみ 桜木和美	【Web予約21名】	15:05-15:50 VOLTJUMP45 MISA	15:30
16:00													16:00
16:30	16:00-17:00 ストリートダンス キッズ Kenya		16:15-17:00 アフタースクール スポーツがキユム		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 スポーツがキユム		16:15-17:00 アフタースクール スポーツがキユム	【Web予約 16名】	16:15-17:00 ホットヨーガ・ベシック 千田佳子	【Web予約21名】	16:30
17:00											16:40-17:25 Infinity flow RIE	【Web予約21名】	17:00
17:30	17:00-18:00 ストリートダンス ジュニア Kenya		17:00-18:00 ミライスクール ジュニア 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	【Web予約16名】	17:25-18:10 ホットヨーガリセット 冷え・むくみ 千田佳子		17:30
18:00											17:45-18:30 Group Fight 45 TAIKI		18:00
18:30	【Web予約 16名】 18:25-18:55 Infinity flow AKARI		【Web予約 14名】 18:25-18:55 TOBIPPA YUI		【Web予約 16名】 18:25-19:05 ボールコアチエング SAKI			【Web予約 16名】 18:25-18:55 Group Fight 30 MISA					18:30
19:00													19:00
19:30	【Web予約 14名】 19:20-19:50 TOBIPPA SOTA		【Web予約 16名】 19:15-20:00 Group Fight 45 MISA		【Web予約21名】 19:35-20:05 ホットヨーガ ウエストシェイプ 桜木和美	【5名】 19:50-20:00 コアチエングボール		【Web予約 16名】 19:15-19:45 Group Centergy 30 NAOYUKI	【5名】 19:40-19:50 GRID				19:30
20:00	【Web予約 16名】 20:10-20:40 Group Fight 30 TAKESHI	19:50-20:00 ウェープリング	【Web予約14名】 20:20-20:50 VOLTJUMP MISA	20:00-20:10 ストレッチボール	【Web予約21名】 20:25-21:10 トラディショナルヨーガ 桜木和美			【Web予約 21名】 20:05-20:50 ZUMBA45 Fusako			【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。		20:00
20:30													20:30
21:00	【Web予約16名】 21:00-21:45 Group Fight 45 TAKESHI		【Web予約8名】 21:15-21:35 Infinity Kick YUSEI					【Web予約 16名】 21:10-21:40 Infinity flow AKARI					21:00
21:30													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。
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】
①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。
②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。
③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

プログラム詳細	
クラス名	内容
≪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 Fight	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 Centergy	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
≪ヨーガ≫ ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます	
トラディショナルヨーガ	伝統的なアーサナを楽しみます
ホットヨーガ・ベーシック	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
ホットヨーガ・ウェストシェイプ	腹部の振りや側屈等ウエスト引き締めに効果的なポーズでウェストシェイプに効果的なクラス
ホットヨーガリセット・冷え むくみ	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
≪ピラティス≫ 体幹部の筋バランスを整えます	
infinity flow	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
ピラティス	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
ホットスタイルピラティス	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
≪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	
TOBIPPA	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。アップテンボ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。
VOLTJUMP	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
infinity kick	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合わせた女性専用プログラム
ZUMBA®	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
≪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	
ボールコンディショニング	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
ウェープリング	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
GRID	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。
コンディショニングボール	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
more beautiful ～Refa×Megalos～	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