2025.8 メガロスくずはモール STUDIO SCHEDULE
～Women Only～

MEGALOS

月
スタジオ
- 【Web予約 16名】 10:30-11:15 Infinity flow RIE
- 【Web予約 21名】 11:35-12:05 ピラティス RIE
- 【Web予約 14名】 12:30-13:00 TOBIPPA RIE
- 14:00-15:00 REBORNS SCHOOL 神田理恵
- 15:15-16:00 アフタースクール スポーツカリキュラム
- 16:00-17:00 ストリートダンス キッズ Kenya
- 17:00-18:00 ストリートダンス ジュニア Kenya
- 【Web予約 16名】 18:25-18:55 Infinity flow AKARI
- 【Web予約 14名】 19:20-19:50 TOBIPPA SOTA
- 【Web予約 16名】 20:10-20:40 Group Fight 30 TAKESHI
- 【Web予約16名】 21:00-21:45 Group Fight 45 TAKESHI

フリースペース
- 【5名】 12:10-12:20 ストレッチポール
- 【5名】 19:50-20:00 ウェーブリング

火
スタジオ
- 【Web予約21名】 10:30-11:15 トラディショナルヨーガ Noriko
- 【Web予約21名】 11:30-12:15 ピラティス Noriko
- 【Web予約 21名】 12:45-13:30 ZUMBA45 Yukky
- 【Web予約16名】 14:00-14:45 Group Centergy 45 NAOYUKI
- 15:15-16:15 ミライクスクール キッズ 神田理恵
- 16:15-17:00 アフタースクール スポーツカリキュラム
- 17:00-18:00 ミライクスクール RUN 槌谷尚之
- 【Web予約 14名】 18:25-18:55 TOBIPPA YUI
- 【Web予約 16名】 19:15-20:00 Group fight 45 MISA
- 【Web予約14名】 20:20-20:50 VOLTJUMP MISA
- 【Web予約8名】 21:15-21:35 Infinity Kick YUSEI

フリースペース
- 【5名】 13:50-14:00 ウェーブリング
- 【5名】 20:00-20:10 ストレッチポール

水
スタジオ
- 【Web予約21名】 10:30-11:15 ホットヨーガ ウエストシェイプ MINA
- 【Web予約21名】 11:35-12:20 ホットスタイルピラティス MINA
- 【Web予約 16名】 12:45-13:30 Group Fight 45 TAKESHI
- 14:00-15:00 REBORNS SCHOOL 塩野咲希
- 15:15-16:00 アフタースクール スポーツカリキュラム
- 16:00-17:00 ミライクスクール キッズ 飯嶋雄
- 17:00-18:00 ミライクスクール ジュニア 飯嶋雄
- 【Web予約 16名】 18：25-19：05 ポールコンディショニング SAKI
- 【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
- 【Web予約21名】 20:25-21:10 トラディショナルヨーガ 桜木和美

フリースペース
- 【5名】 11:50-12:00 GRID
- 【5名】 19:50-20:00 コンディショニングボール

木
スタジオ
- 毎月 第三木曜 11:00-12:00 ベビー体験スクール
- 15:15-16:15 ミライクスクール キッズ 塩野咲希
- 16:15-17:00 アフタースクール スポーツカリキュラム
- 17:00-18:00 ミライクスクール RUN 塩野咲希

金
スタジオ
- 【16名】 10:30-11:00 健康サークル
- 【Web予約21名】 11:30-12:15 ホットヨーガ ウエストシェイプ 桜木和美
- 【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
- 【Web予約14名】 14:00-14:30 VOLTJUMP MISA
- 15:15-16:15 ミライクスクール キッズ 槌谷尚之
- 16:15-17:00 アフタースクール スポーツカリキュラム
- 17:00-18:00 ミライクスクール ジュニア 槌谷尚之
- 【Web予約 16名】 18:25-18:55 Group Fight 30 NAOYUKI
- 【Web予約 16名】 19:15-19:45 Group Centergy 30 NAOYUKI
- 【Web予約 21名】 20:05-20:50 ZUMBA45 Fusako
- 【Web予約 16名】 21:10-21:40 Infinity flow AKARI

フリースペース

★登録者限定★

サークル生募集中♪

- 【5名】 11:50-12:00 ストレッチポール
- 【5名】 13:00-13:10 コンディショニングボール
- 【5名】 19:40-19:50 GRID

土
スタジオ
- 8:30-9:30 ミライクスクール キッズ 槌谷尚之・神田理恵
- 9:30-10:30 ミライクスクール キッズ 槌谷尚之・神田理恵
- 10:30-11:30 ミライクスクール ジュニア 槌谷尚之・神田理恵
- 【Web予約 14名】 12:00-12:30 TOBIPPA SATSUKI
- 【Web予約8名】 12:55-13:15 Infinity Kick YUSEI
- 【Web予約 21名】 13:40-14:10 ピラティス RIE
- 【Web予約21名】 14:30-15:15 ホットヨーガ ウエストシェイプ 桜木和美
- 【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 16名】 16:40-17:25 Infinity flow RIE
- 【Web予約16名】 17:45-18:30 Group Fight 45 TAIKI

フリースペース
- 【5名】 12:40-12:50 ウェーブリング
- 【5名】 15:00-15:10 more beautiful ～Refa×Megalos～

日
スタジオ
- 8:30-9:30 ミライクスクール キッズ 神田理恵・杉田美沙
- 9:30-10:30 ミライクスクール ジュニア 神田理恵・杉田美沙
- 10:30-11:30 ミライクスクール キッズ 神田理恵・杉田美沙
- 【16名】 11:50-12:20 ウォーキングサークル / ランニングサークル
- 12:20-12:50 ボディメイクサークル
- 【Web予約16名】 13:10-13:40 Group Fight 30 TAKESHI
- 【Web予約16名】 14:00-14:45 Group Fight 45 TAKESHI
- 【Web予約 14名】 15:05-15:50 VOLTJUMP45 MISA
- 【Web予約21名】 16:15-17:00 ホットヨーガ・ベーシック 千田佳子
- 【Web予約21名】 17:25-18:10 ホットヨーガリセット 冷え・むくみ 千田佳子

フリースペース

★登録者限定★

サークル生募集中♪

- 【5名】 13:00-13:10 ストレッチポール
- 【5名】 14:50-15:00 GRID

【 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、予約制限をかけさせていただく場合がございます。

〈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。

(バスタオル) マークはバスタオル　(シューズ) マークはシューズが必要なレッスンです。
(初心者マーク) 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

2025.7 メガロスくずはモール STUDIO SCHEDULE

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	腹部の捩りや側屈等ウエスト引き締めに効果的なポーズでウエ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て、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組み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	
ポールコンディショニング	ストレッチポールを使用し、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
ウェーブリング	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
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