

~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	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 神田理恵・榎谷尚之		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 神田理恵・榎谷尚之		9:30-10:30 ミライスクール ジュニア 吉村佳祐・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】		10:30-11:30 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 吉村佳祐・神田理恵		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 ウエストシェイブ MINA				10:30-11:00 健康サークル				★登録者限定★ 11:30-12:20 ウォーキングサークル ランニングサークル		11:00
11:30	【Web予約 21名】		【Web予約21名】		【Web予約21名】				【Web予約21名】				【16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	11:50-12:00 GRID			11:30-12:15 ホットヨーガ ウエストシェイブ 桜木和美	11:50-12:00 ストレッチボール	【Web予約 16名】		12:00-12:30 TOBIPPA SATSUKI		12:00
12:30	【Web予約 16名】		【Web予約 21名】		【Web予約 16名】				【Web予約21名】			【5名】	12:20-12:50 ボディメイクワーク		12:30
13:00	12:30-13:00 TOBIPPA RIE		12:45-13:30 ZUMBA45 Yukky		12:45-13:30 Group Fight 45 NAOYUKI				12:40-13:25 ホットヨーガリセット 冷え・むくみ 桜木和美	13:00-13:10 コアディンキングボール	【Web予約8名】	12:40-12:50 ウェープリング			13:00
13:30		【5名】	12:10-12:20 ストレッチボール								【Web予約21名】		13:10-13:40 VOLTJUMP MISA	【Web予約16名】	13:30
14:00			【Web予約16名】	13:50-14:00 ウェープリング					【Web予約16名】		13:40-14:10 ピラティス RIE		14:00-14:45 Group Fight 45 TAKESHI	【Web予約16名】	14:00
14:30	14:00-15:00 REBORNS SCHOOL 神田理恵		14:00-14:45 Group Centergy 45 NAOYUKI		14:00-15:00 REBORNS SCHOOL 塩野咲希				13:50-14:35 VOLTJUMP45 MISA		【Web予約21名】			【5名】	14:30
15:00											14:30-15:15 ホットヨーガ ウエストシェイブ 桜木和美	【5名】	15:00-15:10 more beautiful ~Rafu x Megalos~	【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 キッズ		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】		15:05-15:50 ZUMBA45 SEKI		15:30
16:00											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】	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 熊嶋謙		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・ベネシク 千田佳子		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 熊嶋謙		17:00-18:00 ミライスクール ジュニア 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	【Web予約 16名】		【Web予約 21名】		【Web予約 16名】				【Web予約 16名】		17:45-18:30 Group Fight 45 TAIKI				18:00
18:30	18:25-18:55 Group Fight 30 TAKESHI		18:25-18:55 ピラティス RIE		18:25-18:40 ボールストレッチ SAKI				18:25-18:55 Group Fight 30 NAOYUKI						18:30
19:00	【Web予約16名】		【Web予約16名】		【Web予約 16名】				【Web予約 16名】						19:00
19:30	19:15-20:00 Group Fight 45 TAKESHI		19:20-19:50 VOLTJUMP MISA		19:00-19:30 TOBIPPA YUI				19:15-19:45 Group Centergy 30 NAOYUKI	【5名】					19:30
20:00	【Web予約 16名】	19:50-20:00 ウェープリング	【Web予約 16名】	20:00-20:10 ストレッチボール	【Web予約21名】	19:50-20:00 コアディンキングボール			【Web予約 21名】				【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。		20:00
20:30	20:20-20:50 Infinity flow AKARI		20:10-20:55 Group fight 45 MISA		19:55-20:40 トラディショナルヨーガ 桜木和美				20:05-20:50 ZUMBA45 Fusako						20:30
21:00	【Web予約 16名】		【Web予約8名】		21:00-21:30 ホットヨーガ ウエストシェイブ 桜木和美				21:10-21:40 Infinity flow AKARI						21:00
21:30	21:15-21:45 TOBIPPA SOTA		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

2025.9 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