

2026.1 メガロスくずはモール STUDIO SCHEDULE
~Women Only~

MEGALOS

| | 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 |
| 8:30 | | | | | | | | |
| 9:00 | | | | | | | | |
| 9:30 | | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | | |
| 10:30 | [Web予約 16名] | | [Web予約21名] | | [Web予約21名] | | | |
| 11:00 | 10:30-11:15 Infinity flow RIE | | 10:30-11:15 トライシナルヨガ Noriko | | 10:30-11:15 ホットヨガ エアストレイン MINA | | 8:30-9:30 ミライスクール キッズ 神田理恵・橋谷尚之 | |
| 11:30 | [Web予約 21名] | | [Web予約21名] | | [Web予約21名] | | 9:30-10:30 ミライスクール キッズ 神田理恵・橋谷尚之 | |
| 12:00 | 11:35-12:05 ピーティス RIE | | 11:30-12:15 ビラティス Noriko | | 11:35-12:20 ポワスタイルビラティス MINA | | 9:30-10:30 ミライスクール ジュニア 吉村佳祐・杉田美沙 | |
| 12:30 | [Web予約 16名] | | [Web予約 21名] | | [Web予約 16名] | | 10:30-11:30 ミライスクール ジュニア 吉村佳祐・神田理恵 | |
| 13:00 | 12:30-13:00 TOBIPPA RIE | | [5名] 12:10-12:20 ストレッチボール | | 11:50-12:00 GRID | | 10:30-11:30 ミライスクール キッズ 吉村佳祐・神田理恵 | |
| 13:30 | | | [5名] 12:45-13:30 ZUMBA45 Yukky | | | | 11:50-12:00 ストレッチボール | |
| 14:00 | | | [Web予約 16名] | | [Web予約 16名] | | [Web予約 16名] | |
| 14:30 | 14:00-15:00 REBORNS SCHOOL 神田理恵 | | 14:00-14:45 Group Centery 45 NAOYUKI | | 14:00-15:00 REBORNS SCHOOL 塙野咲希 | | 11:50-12:00 ストレッチボール | |
| 15:00 | | | | | | | | |
| 15:30 | 15:15-16:00 アタスクール スポーツカリキュラム | | 15:15-16:15 ミライスクール キッズ 神田理恵 | | 15:15-16:00 アタスクール スポーツカリキュラム | | 12:00-12:30 TOBIPPA SATSUKI | |
| 16:00 | | | | | | | | |
| 16:30 | 16:00-17:00 ストリートダンス キッズ Kenya | | 16:15-17:00 アタスクール スポーツカリキュラム | | 16:00-17:00 ミライスクール キッズ 飯崎雄 | | 12:40-12:50 ボディメイクスクール ウェーリング | |
| 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 橋谷尚之 | | 17:00-18:00 ミライスクール ジュニア 飯崎雄 | | [5名] 13:00-13:10 Infinity Kick RIE | |
| 18:00 | | | | | | | | |
| 18:30 | [Web予約 16名] | | [Web予約 21名] | | [Web予約 16名] | | [Web予約 21名] | |
| 19:00 | 18:25-18:55 Group Fight 30 TAKESHI | | 18:25-18:55 ビラティス RIE | | 18:25-18:55 ホットヨガ SATSUKI | | 13:00-13:10 ストレッチボール | |
| 19:30 | [Web予約16名] | | [Web予約16名] | | [Web予約16名] | | [Web予約16名] | |
| 20:00 | 19:15-20:00 Group Fight 45 TAKESHI | | [5名] 19:50-20:00 ウェーリング | | [5名] 20:00-20:10 ストレッチボール | | 14:00-14:45 Group Fight 45 TAKESHI | |
| 20:30 | 20:20-20:50 Infinity flow AKARI | | | | 19:55-20:40 トライシナルヨガ 桜木和美 | | [5名] 15:05-15:50 ZUMBA45 SEKI | |
| 21:00 | [Web予約16名] | | | | | | | |
| 21:30 | 21:15-21:45 TOBIPPA SOTA | | | | | | [Web予約21名] | |
| 22:00 | | | | | | | 16:15-17:00 ホットヨガ・ベーシック 千田佳子 | |
| 23:00 | | | | | | | 16:40-17:25 Infinity flow RIE | |

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ください。
- スタジオ内で携帯電話のメールや通話を持ちこみ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

実施場所：フリースペース

参加要件：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。

23:00

2026.1 メガロスクズはモール 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 | |
| トライショナルヨーガ | 伝統的なアーサナを楽しめます |
| 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 |