

2026.3 メガロスくずはモール STUDIO SCHEDULE  
~Women Only~

MEGALOS

月	火	水	木	金	土	日
スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
フリースペース	フリースペース	フリースペース	フリースペース	フリースペース	フリースペース	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】	【16名】	8:30-9:30 ミライスクール キッズ 神田理恵・橋谷尚之	8:30
11:00	10:30-11:15 Infinity flow RIE	10:30-11:15 トライ・シナロゴ Noriko	10:30-11:15 ホットヨガ エアストレイン MINA	10:30-11:00 健康サークル	9:00	9:00
11:30	【Web予約 21名】	【Web予約 21名】	【Web予約 21名】	【5名】	9:30-10:30 ミライスクール キッズ 神田理恵・橋谷尚之	9:30
12:00	11:35-12:05 ピーティス RIE	11:30-12:15 ピーティス Noriko	11:35-12:20 ボトスタイルピーティス MINA	毎月 第三木曜 11:00-12:00 ベビーベビースクール	10:00	10:00
12:30	【Web予約 16名】	【Web予約 21名】	【Web予約 16名】	11:50-12:00 GRID	10:30-11:30 ミライスクール ジニア 吉村佳祐・杉田美沙	10:30
13:00	12:30-13:00 TOBIPPA RIE	12:45-13:30 ZUMBA45 Yukky	12:45-13:30 Group Fight 45 NAOYUKI	【5名】	9:30-10:30 ミライスクール ジニア 吉村佳祐・杉田美沙	11:00
13:30	【5名】	12:10-12:20 ストレッチボール	【5名】	13:00-13:10 コンディショニングボール	10:30-11:30 ミライスクール ジニア 吉村佳祐・神田理恵	11:30
14:00	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	12:00-12:30 TOBIPPA SATSUMI	12:00
14:30				【5名】	12:40-12:50 ボディメイクサークル	12:30
15:00				【5名】	13:00-13:10 Infinity Kick RIE	13:00
15:30	15:15-16:00 アタスクール スポーツガリキュラム	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 スポーツガリキュラム	【5名】	13:00-13:10 ストレッチボール	13:30
16:00	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 スポーツガリキュラム	16:00-17:00 ミライスクール キッズ 飯崎雄	【5名】	14:00-14:10 ピーティス RIE	14:00
16:30				【5名】	14:00-14:45 Group Fight 45 TAKESHI	14:30
17:00	17:00-18:00 ストリートダンス ジニア Kenya	17:00-18:00 ミライスクール ジニア 橋谷尚之	17:00-18:00 ミライスクール ジニア 飯崎雄	【5名】	14:50-15:00 GRID	15:00
17:30				【5名】	15:05-15:50 ZUMBA45 SEKI	15:30
18:00	【Web予約 16名】	【Web予約 21名】	【Web予約 16名】	【5名】	15:35-16:20 ホットヨガ・バーフィック 冷え・むくみ 桜木和美	16:00
18:30	18:25-18:55 Group Fight 30 TAKESHI	18:25-18:55 ピーティス RIE	18:25-18:55 ホットヨガ・バーフィック 冷え・むくみ SAKI	【5名】	16:15-17:00 ホットヨガ・バーフィック 冷え・むくみ 桜木和美	16:30
19:00	【Web予約 16名】	【Web予約 16名】	【Web予約 16名】	【5名】	16:40-17:25 Infinity flow RIE	17:00
19:30	19:15-20:00 Group Fight 45 TAKESHI	19:20-19:50 VOLTCJUMP MISA	19:20-19:50 Group Fight 30 NAOYUKI	【5名】	17:45-18:30 Group Fight 45 TAIKI	17:30
20:00	【5名】	【5名】	【5名】	【5名】	18:20-18:40 ボトルトレーニング SAKI	18:00
20:30	【Web予約 16名】	【Web予約 16名】	【Web予約 16名】	【5名】	19:40-19:50 GRID	19:00
21:00	20:20-20:50 Infinity flow AKARI	20:10-20:55 Group fight 45 MISA	20:00-20:10 ストレッチボール	【5名】	20:05-20:50 ZUMBA45 Fusako	20:00
21:30	【Web予約 16名】	【Web予約 16名】	【Web予約 16名】	【5名】	21:10-21:40 Infinity flow AKARI	20:30
22:00	21:15-21:45 TOBIPPA SOTA					21:00
23:00						21:30

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。

【確認項目】

- 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

実施場所：フリースペース

参加条件：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。

## 2026.3 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 ~Refax×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