

2025年10月 スタジオ・アクアスケジュール



店舗情報		
■営業時間	月曜日～木曜日	9:00～23:30
	土曜日	9:00～21:00
	日曜日・祝日	9:00～20:00
	毎週金曜日、夏期、年末年始	



MEGALOS MACHIDA Time Line For Studio , Gym , Aqua																			
	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			土曜日			日曜日			
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	
9:00	通常営業開始 9:00 (24時間&ナイトニング会員は除く)			通常営業開始 9:00 (24時間&ナイトニング会員は除く)			通常営業開始 9:00 (24時間&ナイトニング会員は除く)			通常営業開始 9:00 (24時間&ナイトニング会員は除く)			営業開始 9:00			営業開始 9:00 (24時間&ナイトニング会員は除く)			9:00
9:30	9:25～9:30 ラジオ体操			【WEB予約:定員68名】 ヒーリングアロマヨーガ45 9:30～10:15 きよみ			9:25～9:30 ラジオ体操			【WEB予約:定員50名】 Group Centergy45 9:50～10:35 小林 慶祐	【WEB予約:定員45名】 エンジョイエロ40 10:00～10:40 山岸 厚子	■スクール制 リボンススイム 9:30～10:30	ミライク ジュニアクラス 9:00～10:00	ミライク キッズクラス 9:00～10:00	選手 6:00～9:30	ミライク キッズクラス 9:00～10:00	ミライク RUN 9:00～10:00	選手 6:00～9:30	9:30
10:00	【WEB予約:定員73名】			【WEB予約:定員73名】 フラダンス45 10:30～11:15 chie	【WEB予約:定員45名】 Group Centergy30 9:45～10:15 林山 幹		【WEB予約:定員73名】 エンジョイエロ40 9:45～10:25 増田 深雪	【WEB予約:定員45名】 Group Centergy30 9:45～10:15 林山 幹	すずり 肩・腰・膝 9:55～10:15	【WEB予約:定員68名】 Group Centergy45 9:50～10:35 小林 慶祐	【WEB予約:定員45名】 エンジョイエロ40 10:00～10:40 山岸 厚子		ミライク ジュニアクラス 10:00～11:00	ミライク キッズクラス 10:00～11:00		ミライク ジュニアクラス 10:00～11:00	ミライク キッズクラス 10:00～11:00		10:00
10:30	リトモス45 10:00～10:45 長沼 淳子	【有料スクール】	アクアシェイプ 10:20～10:50 中谷 一江	【WEB予約:定員73名】 フラダンス45 10:30～11:15 chie	【WEB予約:定員45名】 Group Groove30 10:45～11:15 瀬山 菜		【WEB予約:定員73名】 エンジョイエロ40 9:45～10:25 増田 深雪	【WEB予約:定員45名】 ZUMBA45 10:45～11:30 ASA	イストラター 椅子・椅子 10:25～10:55 吉田 賢一	【WEB予約:定員68名】 トラディショナルヨーガ45 11:00～11:45 山岸 厚子	【WEB予約:定員45名】 フラダンス45 11:00～11:45 町田 あけみ		ミライク ジュニアクラス 10:00～11:00	ミライク キッズクラス 10:00～11:00		ミライク ジュニアクラス 10:00～11:00	ミライク キッズクラス 10:00～11:00		10:30
11:00	【WEB予約:定員73名】	シニア向け 健康スクール 10:50～11:50 キャスト	■スクール制 リボンススイム 11:00～12:00 パーソナルレッスン 【有料】 10:55～11:25	【WEB予約:定員73名】 エンジョイエロ40 11:30～12:10 秋山 拓実	【WEB予約:定員45名】 Group Fight30 11:30～12:00 廣瀬 適汰		【WEB予約:定員68名】 ボディデザイン ピラティス45 11:45～12:30 増田 深雪	【WEB予約:定員45名】 BAILA BAILA45 11:45～12:30 カ石 美香		【WEB予約:定員68名】 ボディデザイン ピラティス45 12:05～12:50 山岸 厚子	【無料登録制】 ピクセルボール サークル 12:15～12:45 キャスト		【WEB予約:定員73名】 エンジョイエロ40 12:20～13:00 金田 あけみ	ミライク キッズクラス 11:00～12:00		【WEB予約:定員68名】 ボディデザイン ピラティス30 11:20～11:50 岸本ひろみ	ミライク キッズクラス 11:00～12:00		11:30
11:30	ZUMBA45 11:05～11:50 大里 清美		パーソナルレッスン 【有料】 11:30～12:00 フィニッシュ 11:55～12:15	【WEB予約:定員73名】 ZUMBA45 12:25～13:10 秋山 拓実	トラディショナルヨーガ45 12:20～13:05 田中 江里香	平泳ぎ・バタフライ<入門> 12:30～12:50	【WEB予約:定員68名】 ボディデザイン ピラティス45 11:45～12:30 増田 深雪	BAILA BAILA45 11:45～12:30 カ石 美香		【WEB予約:定員68名】 ボディデザイン ピラティス45 12:05～12:50 山岸 厚子	【無料登録制】 ピクセルボール サークル 12:15～12:45 キャスト		【WEB予約:定員73名】 エンジョイエロ40 12:20～13:00 金田 あけみ	ミライク キッズクラス 11:00～12:00		【WEB予約:定員68名】 ボディデザイン ピラティス30 11:20～11:50 岸本ひろみ	ミライク キッズクラス 11:00～12:00		11:30
12:00	【WEB予約:定員68名】	【WEB予約:定員35名】 健美操45 12:05～12:50 中谷 一江		【WEB予約:定員73名】 ZUMBA45 12:25～13:10 秋山 拓実	トラディショナルヨーガ45 12:20～13:05 田中 江里香	平泳ぎ・バタフライ<入門> 12:30～12:50	【WEB予約:定員68名】 ボディデザイン ピラティス45 11:45～12:30 増田 深雪	BAILA BAILA45 11:45～12:30 カ石 美香		【WEB予約:定員68名】 ボディデザイン ピラティス45 12:05～12:50 山岸 厚子	【無料登録制】 ピクセルボール サークル 12:15～12:45 キャスト		【WEB予約:定員73名】 エンジョイエロ40 12:20～13:00 金田 あけみ	ミライク キッズクラス 11:00～12:00		【WEB予約:定員68名】 ボディデザイン ピラティス30 11:20～11:50 岸本ひろみ	ミライク キッズクラス 11:00～12:00		12:00
12:30	【WEB予約:定員73名】	【WEB予約:定員35名】 健美操45 12:05～12:50 中谷 一江	スイム トレーニング 12:25～12:55	【WEB予約:定員73名】 ZUMBA45 12:25～13:10 秋山 拓実	トラディショナルヨーガ45 12:20～13:05 田中 江里香	平泳ぎ・バタフライ<入門> 12:30～12:50	【WEB予約:定員68名】 ボディデザイン ピラティス45 11:45～12:30 増田 深雪	BAILA BAILA45 11:45～12:30 カ石 美香		【WEB予約:定員68名】 ボディデザイン ピラティス45 12:05～12:50 山岸 厚子	【無料登録制】 ピクセルボール サークル 12:15～12:45 キャスト		【WEB予約:定員73名】 エンジョイエロ40 12:20～13:00 金田 あけみ	ミライク キッズクラス 11:00～12:00		【WEB予約:定員68名】 ボディデザイン ピラティス30 11:20～11:50 岸本ひろみ	ミライク キッズクラス 11:00～12:00		12:30
13:00	【WEB予約:定員73名】	【WEB予約:定員35名】 健美操45 12:05～12:50 中谷 一江		【WEB予約:定員73名】 ZUMBA45 12:25～13:10 秋山 拓実	トラディショナルヨーガ45 12:20～13:05 田中 江里香	平泳ぎ・バタフライ<入門> 12:30～12:50	【WEB予約:定員68名】 ボディデザイン ピラティス45 11:45～12:30 増田 深雪	BAILA BAILA45 11:45～12:30 カ石 美香		【WEB予約:定員68名】 ボディデザイン ピラティス45 12:05～12:50 山岸 厚子	【無料登録制】 ピクセルボール サークル 12:15～12:45 キャスト		【WEB予約:定員73名】 エンジョイエロ40 12:20～13:00 金田 あけみ	ミライク キッズクラス 11:00～12:00		【WEB予約:定員68名】 ボディデザイン ピラティス30 11:20～11:50 岸本ひろみ	ミライク キッズクラス 11:00～12:00		13:00
13:30	ウォーカリズム45 13:05～13:50 中谷 一江	■スクール制 スイムスクール 13:00～14:00		【WEB予約:定員73名】 Group Groove45 13:30～14:15 都築 紀彦	【WEB予約:定員41名】 シェイプヨーガ30 13:20～13:50 田中 江里香	■スクール制 スイムスクール 13:00～14:00	【WEB予約:定員68名】 かんたんストレッチ30 13:40～14:10 小林 慶祐	【無料登録制】 サークル (健康・ウォーキング) 14:25～14:55 キャスト		【WEB予約:定員68名】 トラディショナルヨーガ45 13:10～13:55 TOMOKO	【有料スクール:定員15名】 13:10～13:50 骨髄運動トレーニング 土屋 きこ		【WEB予約:定員68名】 トラディショナルヨーガ45 13:15～14:00 金田あけみ	Group Groove45 13:05～13:50 玉木 陽		【WEB予約:定員50名】 ZUMBA45 13:10～13:55 岸本 ひろみ	ミライク キッズクラス 11:00～12:00		13:30
14:00	【WEB予約:定員68名】	【WEB予約:定員45名】 ヒーリング アロマヨーガ45 14:05～14:50 田中 江里香	クロール・背泳ぎ <入門> 14:05～14:25	【WEB予約:定員73名】 Group Groove45 13:30～14:15 都築 紀彦	【WEB予約:定員41名】 シェイプヨーガ30 13:20～13:50 田中 江里香	■スクール制 スイムスクール 13:00～14:00	【WEB予約:定員68名】 かんたんストレッチ30 13:40～14:10 小林 慶祐	【無料登録制】 サークル (健康・ウォーキング) 14:25～14:55 キャスト		【WEB予約:定員68名】 トラディショナルヨーガ45 13:10～13:55 TOMOKO	【有料スクール:定員15名】 13:10～13:50 骨髄運動トレーニング 土屋 きこ		【WEB予約:定員68名】 トラディショナルヨーガ45 13:15～14:00 金田あけみ	Group Groove45 13:05～13:50 玉木 陽		【WEB予約:定員50名】 ZUMBA45 13:10～13:55 岸本 ひろみ	ミライク キッズクラス 11:00～12:00		14:00
14:30	【WEB予約:定員68名】	【WEB予約:定員45名】 ヒーリング アロマヨーガ45 14:05～14:50 田中 江里香	クロール・背泳ぎ <入門> 14:05～14:25	【WEB予約:定員73名】 Group Groove45 13:30～14:15 都築 紀彦	【WEB予約:定員41名】 シェイプヨーガ30 13:20～13:50 田中 江里香	■スクール制 スイムスクール 13:00～14:00	【WEB予約:定員68名】 かんたんストレッチ30 13:40～14:10 小林 慶祐	【無料登録制】 サークル (健康・ウォーキング) 14:25～14:55 キャスト		【WEB予約:定員68名】 トラディショナルヨーガ45 13:10～13:55 TOMOKO	【有料スクール:定員15名】 13:10～13:50 骨髄運動トレーニング 土屋 きこ		【WEB予約:定員68名】 トラディショナルヨーガ45 13:15～14:00 金田あけみ	Group Groove45 13:05～13:50 玉木 陽		【WEB予約:定員50名】 ZUMBA45 13:10～13:55 岸本 ひろみ	ミライク キッズクラス 11:00～12:00		14:30
15:00	【WEB予約:定員40名】	【WEB予約:定員35名】 美脊柱ヨーガ30 15:05～15:35 田中 江里香	歌ってMOVE30 15:15～15:45 キャスト	【WEB予約:定員73名】 Group Groove45 13:30～14:15 都築 紀彦	【WEB予約:定員41名】 シェイプヨーガ30 13:20～13:50 田中 江里香	■スクール制 スイムスクール 13:00～14:00	【WEB予約:定員68名】 かんたんストレッチ30 13:40～14:10 小林 慶祐	【無料登録制】 サークル (健康・ウォーキング) 14:25～14:55 キャスト		【WEB予約:定員68名】 トラディショナルヨーガ45 13:10～13:55 TOMOKO	【有料スクール:定員15名】 13:10～13:50 骨髄運動トレーニング 土屋 きこ		【WEB予約:定員68名】 トラディショナルヨーガ45 13:15～14:00 金田あけみ	Group Groove45 13:05～13:50 玉木 陽		【WEB予約:定員50名】 ZUMBA45 13:10～13:55 岸本 ひろみ	ミライク キッズクラス 11:00～12:00		15:00
15:30	【WEB予約:定員40名】	【WEB予約:定員35名】 美脊柱ヨーガ30 15:05～15:35 田中 江里香	歌ってMOVE30 15:15～15:45 キャスト	【WEB予約:定員73名】 Group Groove45 13:30～14:15 都築 紀彦	【WEB予約:定員41名】 シェイプヨーガ30 13:20～13:50 田中 江里香	■スクール制 スイムスクール 13:00～14:00	【WEB予約:定員68名】 かんたんストレッチ30 13:40～14:10 小林 慶祐	【無料登録制】 サークル (健康・ウォーキング) 14:25～14:55 キャスト		【WEB予約:定員68名】 トラディショナルヨーガ45 13:10～13:55 TOMOKO	【有料スクール:定員15名】 13:10～13:50 骨髄運動トレーニング 土屋 きこ		【WEB予約:定員68名】 トラディショナルヨーガ45 13:15～14:00 金田あけみ	Group Groove45 13:05～13:50 玉木 陽		【WEB予約:定員50名】 ZUMBA45 13:10～13:55 岸本 ひろみ	ミライク キッズクラス 11:00～12:00		15:30
16:00				【WEB予約:定員73名】 Group Groove45 13:30～14:15 都築 紀彦	【WEB予約:定員41名】 シェイプヨーガ30 13:20～13:50 田中 江里香	■スクール制 スイムスクール 13:00～14:00	【WEB予約:定員68名】 かんたんストレッチ30 13:40～14:10 小林 慶祐	【無料登録制】 サークル (健康・ウォーキング) 14:25～14:55 キャスト		【WEB予約:定員68名】 トラディショナルヨーガ45 13:10～13:55 TOMOKO	【有料スクール:定員15名】 13:10～13:50 骨髄運動トレーニング 土屋 きこ		【WEB予約:定員68名】 トラディショナルヨーガ45 13:15～14:00 金田あけみ	Group Groove45 13:05～13:50 玉木 陽		【WEB予約:定員50名】 ZUMBA45 13:10～13:55 岸本 ひろみ	ミライク キッズクラス 11:00～12:00		16:00
16:30	キッズチアダンス キッズクラス 16:00～16:50	キッズ空手 初級クラス 16:10～17:10		【WEB予約:定員73名】 Group Groove45 13:30～14:15 都築 紀彦	【WEB予約:定員41名】 シェイプヨーガ30 13:20～13:50 田中 江里香	■スクール制 スイムスクール 13:00～14:00	【WEB予約:定員68名】 かんたんストレッチ30 13:40～14:10 小林 慶祐	【無料登録制】 サークル (健康・ウォーキング) 14:25～14:55 キャスト		【WEB予約:定員68名】 トラディショナルヨーガ45 13:10～13:55 TOMOKO	【有料スクール:定員15名】 13:10～13:50 骨髄運動トレーニング 土屋 きこ		【WEB予約:定員68名】 トラディショナルヨーガ45 13:15～14:00 金田あけみ	Group Groove45 13:05～13:50 玉木 陽		【WEB予約:定員50名】 ZUMBA45 13:10～13:55 岸本 ひろみ	ミライク キッズクラス 11:00～12:00		16:30
17:00		キッズ空手 初級クラス 16:10～17:10		【WEB予約:定員73名】 Group Groove45 13:30～14:15 都築 紀彦	【WEB予約:定員41名】 シェイプヨーガ30 13:20～13:50 田中 江里香	■スクール制 スイムスクール 13:00～14:00	【WEB予約:定員68名】 かんたんストレッチ30 13:40～14:10 小林 慶祐	【無料登録制】 サークル (健康・ウォーキング) 14:25～14:55 キャスト		【WEB予約:定員68名】 トラディショナルヨーガ45 13:10～13:55 TOMOKO	【有料スクール:定員15名】 13:10～13:50 骨髄運動トレーニング 土屋 きこ		【WEB予約:定員68名】 トラディショナルヨーガ45 13:15～14:00 金田あけみ	Group Groove45 13:05～13:50 玉木 陽		【WEB予約:定員50名】 ZUMBA45 13:10～13:55 岸本 ひろみ	ミライク キッズクラス 11:00～12:00		17:00
17:30	キッズチアダンス ジュニアクラス 17:00～18:00	キッズ空手 中上級クラス 17:10～18:10		【WEB予約:定員73名】 Group Groove45 13:30～14:15 都築 紀彦	【WEB予約:定員41名】 シェイプヨーガ30 13:20～13:50 田中 江里香	■スクール制 スイムスクール 13:00～14:00	【WEB予約:定員68名】 かんたんストレッチ30 13:40～14:10 小林 慶祐	【無料登録制】 サークル (健康・ウォーキング) 14:25～14:55 キャスト		【WEB予約:定員68名】 トラディショナルヨーガ45 13:10～13:55 TOMOKO	【有料スクール:定員15名】 13:10～13:50 骨髄運動トレーニング 土屋 きこ		【WEB予約:定員68名】 トラディショナルヨーガ45 13:15～14:00 金田あけみ	Group Groove45 13:05～13:50 玉木 陽		【WEB予約:定員50名】 ZUMBA45 13:10～13:55 岸本 ひろみ	ミライク キッズクラス 11:00～12:00		17:30
18:00				【WEB予約:定員73名】 Group Groove45 13:30～14:15 都築 紀彦	【WEB予約:定員41名】 シェイプヨーガ30 13:20～13:50 田中 江里香	■スクール制 スイムスクール 13:00～14:00	【WEB予約:定員68名】 かんたんストレッチ30 13:40～14:10 小林 慶祐	【無料登録制】 サークル (健康・ウォーキング) 14:25～14:55 キャスト		【WEB予約:定員68名】 トラディショナルヨーガ45 13:10～13:55 TOMOKO	【有料スクール:定員15名】 13:10～13:50 骨髄運動トレーニング 土屋 きこ		【WEB予約:定員68名】 トラディショナルヨーガ45 13:15～14:00 金田あけみ	Group Groove45 13:05～13:50 玉木 陽		【WEB予約:定員50名】 ZUMBA45 13:10～13:55 岸本 ひろみ	ミライク キッズクラス 11:00～12:00		18:00
18:30				【WEB予約:定員73名】 Group Groove45 13:30～14:15 都築 紀彦	【WEB予約:定員41名】 シェイプヨーガ30 13:20～13:50 田中 江里香	■スクール制 スイムスクール 13:00～14:00	【WEB予約:定員68名】 かんたんストレッチ30 13:40～14:10 小林 慶祐	【無料登録制】 サークル (健康・ウォーキング) 14:25～14:55 キャスト		【WEB予約:定員68名】 トラディショナルヨーガ45 13:10～13:55 TOMOKO	【有料スクール:定員15名】 13:10～13:50 骨髄運動トレーニング 土屋 きこ		【WEB予約:定員68名】 トラディショナルヨーガ45 13:15～14:00 金田あけみ	Group Groove45 13:05～13:50 玉木 陽		【WEB予約:定員50名】 ZUMBA45 13:10～13:55 岸本 ひろみ	ミライク キッズクラス 11:00～12:00		18:30
19:00	【WEB予約:定員73名】 Group Groove30 19:30～20:00 伊藤 和愛	【WEB予約:定員12名】 VOLT BOX20 20:00～20:30 久保田 大地	選手 18:00～21:00	【WEB予約:定員73名】 Group Groove30 19:30～20:00 伊藤 和愛	【WEB予約:定員12名】 VOLT BOX20 20:00～20:30 久保田 大地	■スクール制 スイムスクール 20:00～21:00	【WEB予約:定員68名】 かんたんストレッチ30 13:40～14:10 小林 慶祐	【無料登録制】 サークル (健康・ウォーキング) 14:25～14:55 キャスト		【WEB予約:定員68名】 トラディショナルヨーガ45 13:10～13:55 TOMOKO	【有料スクール:定員15名】 13:10～13:50 骨髄運動トレーニング 土屋 きこ		【WEB予約:定員68名】 トラディショナルヨーガ45 13:15～14:00 金田あけみ	Group Groove45 13:05～13:50 玉木 陽		【WEB予約:定員50名】 ZUMBA45 13:10～13:55 岸本 ひろみ	ミライク キッズクラス 11:00～12:00		19:00
19:30	【WEB予約:定員73名】 Group Groove30 19:30～20:00 伊藤 和愛	【WEB予約:定員12名】 VOLT BOX20 20:00～20:30 久保田 大地	選手 18:00～21:00	【WEB予約:定員73名】 Group Groove30 19:30～20:00 伊藤 和愛	【WEB予約:定員12名】 VOLT BOX20 20:00～20:30 久保田 大地	■スクール制 スイムスクール 20:00～21:00	【WEB予約:定員68名】 かんたんストレッチ30 13:40～14:10 小林 慶祐	【無料登録制】 サークル (健康・ウォーキング) 14:25～14:55 キャスト		【WEB予約:定員68名】 トラディショナルヨーガ45 13:10～13:55 TOMOKO									

スタジオプログラムのご案内

クラス名	強度	難度	内容
《アクティブ》 全身持久力の向上、脂肪燃焼効果高いプログラム			
エンジョイエアロ	★★	★	シンプルな動きで脂肪燃焼、カロリー消費を目指します
バーニングエアロ	★★★	★★	様々な動きのバリエーションを楽しみます
アドバンスエアロ	★★★	★★★	個性あふれる様々な動きをマスターし、振付けを楽しみます
オリジナルエアロ	★★★	★★★	インストラクターオリジナルの動きを用いて、アドバンスエアロから更に強度を上げて楽しめます
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
リトモス	★★	★	ヒップホップ、ラテン、レゲトンなど様々なダンスの要素が入ったダンス系フィットネスプログラム
ラテンエクスプレスコンサルサ	★★	★	エアロビクスとサルサを融合し巧緻性・筋バランスにもフォーカスしたラテンダンスエクササイズ
BAILA BAILA	★★	★	ラテン系の音楽×振付の一体感を誰もが楽しめるスペイン発のダンスプログラム
《ダンス》 音楽に合わせて様々なダンスを楽しめます			
フリースタイル STAGE	★★★	★★★	上達ポイントなど含め、様々な振付けを楽しめます
フラダンス	★★	★	フラダンスの踊りを楽しめます
バレエ〜バーレッシン〜	★★	★★	バレエバーを使用してバレエの動き、基礎を楽しむクラス
バレエ	★★★	★★★	バレエのテクニックや振付を楽しむクラス
《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 Power	★★	★	バーベルを使用し音楽に合わせてシンプルな動作で全身をトレーニングするショートクラス
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 Blast	★★★	★★	ステップ台をシンプル、かつアスレチックに使用して行う45分のカーディオトレーニングのクラス
Group Groove	★★★	★	様々なジャンルのダンスを素晴らしい音楽に合わせて行うフィットネスダンスのクラス
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
《インナーパワー》 身体を動かし自己免疫力や治癒力を高め、内面から心身のバランスを整えます			
太極拳	★★	★★	気と技を取り入れた中国の伝統武術で身体の免疫力を高め、健康増進にも効果的なクラス
健美操	★★	★	呼吸、精神、身体の3つの調和で身体のバランスを整える、静と動を組み合わせた健康体操
《ヨーガ》 ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます			
やすらぎヨーガ	★	★	短時間でヨーガに触れ心身を癒します
シェイプヨーガ	★	★★	シェイプアップ効果の高いポーズを短時間で楽しめます
トラディショナルヨーガ	★	★★	伝統的なアーサナを楽しめます
美脊柱ヨーガ	★	★	ローラー（ストレッチボール®）を使用し、ヨーガのポーズを行いながら脊柱を調整します
ヒーリングアロマヨーガ	★	★	アロマの香りを楽しみながら、ポーズ、瞑想、呼吸法で心身を整えます
《ピラティス》 体幹部の筋バランスを整えます			
やさしいピラティス	★	★	基本的な動きを組み合わせ、身体のバランスを整えます
ボディデザインピラティス	★★	★★	多彩な動きを組み合わせ、体幹部の安定と身体のバランスを整えます
《コーディネーション》 様々なエクササイズで体の調整を行います			
かんたんストレッチ	★	★	血行促進し、肩こり、腰痛、便秘解消、美肌へと導くクラス
《VOLTプログラム》 暗闇の中、フィットネスと音楽を楽しむメガロスオリジナルプログラム			
VOLTBOX	★★	★	シンプルで本格的なボクシングコンビネーションでサンドバッグにパンチを打ち込むクラス
VOLTBOX maximum	★★★	★★	本格的なボクシングコンビネーションでサンドバッグにパンチを打ち込むクラス
《TOBIPPA》メガロスオリジナルのトランポリンプログラム			
TOBIPPA	★★★	★★	トランポリン上でのシンプルな動きを組み合わせた跳びっぱなしのプログラム
《REBORNS(リボーンズ)》 生涯元気にライフ＆スポーツを楽しむためのプログラム ※有料 登録制			
REBORNS FIT	★	★	生涯元気にライフ＆スポーツを楽しむための健康な身体づくりと仲間づくりのスクール
《映像レッスン》 スクリーンに映された映像を楽しみながらワークアウトするクラス			
映像レッスン	クラスにより異なります		映像を見ながらレッスンを楽しむクラス