

2025年5月

メガロスプレみなとみらい

SurfFit  
JAPAN

MEGALOS\_Reflet

|       | 月                                                                                 | 火                                                                                | 水                                                               | 木                                                                                | 金                                                                    | 土                                                                                    | 日                                                                        |       |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------|
| 7:00  | 営業開始 7:00                                                                         | 営業開始 7:00                                                                        | 営業開始 7:00                                                       | 営業開始 7:00                                                                        | 営業開始 7:00                                                            | 営業開始 7:00                                                                            | 営業開始 7:00                                                                | 7:00  |
| 7:30  | 【定員16名】<br>AntiGravity®<br>Restorative Yoga<br>Class Design 2<br>7:20~8:20<br>Kai | 【定員12名】<br>イントリニティ<br>7:30~8:15<br>Karin                                         |                                                                 | 【定員12名】<br>TOTAL ADVANCE<br>7:30~8:15<br>Sakie                                   | 【定員21名】<br>Gaze<br>~美脚~<br>7:30~8:15<br>Karin                        |                                                                                      | 【定員18名】<br>Surf Exercise<br>~BASIC2.0~<br>7:15~8:00<br>Hinata            | 7:30  |
| 8:00  |                                                                                   |                                                                                  |                                                                 |                                                                                  |                                                                      | ミライクジュニア<br>7:30~8:30                                                                |                                                                          | 8:00  |
| 8:30  |                                                                                   |                                                                                  |                                                                 |                                                                                  |                                                                      |                                                                                      |                                                                          | 8:30  |
| 9:00  | 【定員13名】<br>AntiGravity®<br>AIRbarre<br>8:50~9:40<br>Kai                           | 【定員12名】<br>Hip&legs<br>9:00~9:45<br>Karin                                        | 【定員12名】<br>イントリニティ<br>9:05~9:50<br>Yuriko                       | 【定員21名】<br>Gaze<br>~肩甲骨美人~<br>9:00~10:00<br>Mika                                 | 【定員12名】<br>イントリニティ<br>9:00~10:00<br>Karin                            | ミライクキッズ<br>8:30~9:30                                                                 | ミライクジュニア<br>8:30~9:30                                                    | 9:00  |
| 9:30  | ※日によって異なります                                                                       |                                                                                  |                                                                 |                                                                                  |                                                                      |                                                                                      |                                                                          | 9:30  |
| 10:00 | 【定員12名】                                                                           | 【定員22名】                                                                          |                                                                 |                                                                                  |                                                                      | 【定員13名】<br>AntiGravity®<br>Fundamentals<br>1/2/3<br>10:00~11:00<br>kai               | ミライクキッズ<br>9:30~10:30                                                    | 10:00 |
| 10:30 | TOTAL BASIC<br>10:15~11:00<br>Kai/Mika                                            | Gaze<br>~美尻~<br>10:15~11:15<br>Karin                                             | ベビーミライク<br>10:30~11:15                                          | 【定員13名】<br>AntiGravity®<br>Fundamentals<br>奇数日: 3/偶数日: 2<br>10:30~11:30<br>Sakie | 【定員12名】<br>TOTAL ADVANCE<br>10:45~11:30<br>Karin                     | ※日によって異なります                                                                          | ベビーミライク<br>10:30~11:15                                                   | 10:30 |
| 11:00 | ※日によって異なります                                                                       |                                                                                  |                                                                 |                                                                                  |                                                                      |                                                                                      |                                                                          | 11:00 |
| 11:30 | 【定員22名/21名】<br>Gaze<br>~美脚~/肩甲骨美人<br>11:30~12:30<br>Sakie/Mika                    | 【定員13名】<br>AntiGravity®<br>Fundamentals1<br>11:45~12:45<br>Sakie                 | 【定員18名】<br>Surf Exercise<br>~BASIC8.0~<br>11:45~12:30<br>Yuriko | ※日によって異なります                                                                      | 【定員19名】<br>TOBIPPA<br>12:00~12:30<br>Sakie                           | 【定員13名】<br>AntiGravity®<br>Suspension<br>11:25~12:15<br>Hana                         | 【定員18名/22名】<br>Surf Exercise /<br>infinity flow<br>11:45~12:30<br>Shiori | 11:30 |
| 12:00 |                                                                                   |                                                                                  |                                                                 |                                                                                  |                                                                      | ※日によって異なります                                                                          | ※日によって異なります                                                              | 12:00 |
| 12:30 |                                                                                   |                                                                                  |                                                                 |                                                                                  |                                                                      |                                                                                      | ※日によって異なります                                                              | 12:30 |
| 13:00 | 【定員18名】<br>Surf Exercise<br>~Total Beauty3.0~<br>13:00~13:45<br>Sakie             | 【定員13名】<br>AntiGravity®<br>Fundamentals<br>奇数日: 2/偶数日: 3<br>13:10~14:10<br>Sakie | 【定員21名】<br>ボールコンディショニング<br>13:00~13:30<br>Hinata                | 【定員12名】<br>TOTAL BASIC/<br>イントリニティ<br>13:15~14:00<br>Mika/Yuriko                 | 【定員22名】<br>infinity flow<br>13:15~14:00<br>Mika                      | 【定員12名】<br>Hip&legs<br>12:45~13:30<br>Mayumi                                         | 【定員18名】<br>Surf Exercise<br>~BASIC6.0~<br>13:00~13:45<br>Ami             | 13:00 |
| 13:30 |                                                                                   |                                                                                  |                                                                 |                                                                                  |                                                                      |                                                                                      |                                                                          | 13:30 |
| 14:00 | 【定員12名】                                                                           | ※日によって異なります                                                                      | 【定員13名】<br>AntiGravity®<br>Aerial Yoga<br>14:00~15:00<br>Mayumi | 【定員18名】<br>Surf Exercise<br>~BASIC4.0~<br>14:40~15:25<br>Yuriko                  |                                                                      | 【定員16名】<br>AntiGravity®<br>Restorative Yoga<br>Class Design 2<br>14:00~15:00<br>Hana | 【定員19名】<br>TOBIPPA<br>14:20~14:50<br>Shiori                              | 14:00 |
| 14:30 | Lower body<br>14:15~15:00<br>Sakie                                                | 【定員12名】<br>Back&Arms<br>14:40~15:25<br>Sakie                                     | ※日によって異なります                                                     |                                                                                  | 【定員12名】<br>イントリニティ<br>14:30~15:15<br>Haruka                          |                                                                                      |                                                                          | 14:30 |
| 15:00 |                                                                                   |                                                                                  |                                                                 |                                                                                  |                                                                      |                                                                                      |                                                                          | 15:00 |
| 15:30 |                                                                                   |                                                                                  |                                                                 |                                                                                  |                                                                      |                                                                                      |                                                                          | 15:30 |
| 16:00 |                                                                                   |                                                                                  | ミライクキッズ<br>15:30~16:30                                          |                                                                                  |                                                                      | 【定員19名】<br>VOLTJUMP<br>15:30~16:15<br>Mayumi                                         | 【定員13名】<br>AntiGravity®<br>Fundamentals 1/ 2<br>15:20~16:10<br>Ami       | 16:00 |
| 16:30 |                                                                                   |                                                                                  |                                                                 | ミライクキッズ<br>16:00~17:00                                                           |                                                                      |                                                                                      | ※日によって異なります                                                              | 16:30 |
| 17:00 |                                                                                   |                                                                                  | ミライクジュニア<br>16:30~17:30                                         |                                                                                  |                                                                      | 【定員22名】<br>Gaze<br>~美尻~<br>16:45~17:30<br>Karin                                      | 【定員12名】<br>Lower body<br>16:40~17:25<br>Shiori                           | 17:00 |
| 17:30 |                                                                                   |                                                                                  |                                                                 | ミライクジュニア<br>17:00~18:00                                                          |                                                                      |                                                                                      |                                                                          | 17:30 |
| 18:00 | 【定員12名】                                                                           | 【定員12名】                                                                          | 【定員13名】<br>AntiGravity®<br>Aerial Yoga<br>18:00~19:00<br>Mayumi | 【定員21名】<br>Gaze<br>~肩甲骨美人~<br>18:15~19:00<br>Misora                              | 【定員19名】<br>VOLTJUMP<br>18:30~19:00<br>Kaho                           | 【定員18名/22名】<br>Surf Exercise /<br>infinity flow<br>18:00~18:45<br>Mayumi             | 【定員12名】<br>TOTAL ADVANCE<br>/BASIC#2<br>17:50~18:35<br>Ami               | 18:00 |
| 18:30 | Lower body<br>18:00~18:45<br>Yuko                                                 | TOTAL BASIC<br>17:55~18:40<br>Mayumi                                             | ※日によって異なります                                                     |                                                                                  |                                                                      | ※日によって異なります                                                                          | ※日によって異なります                                                              | 18:30 |
| 19:00 | 【定員13名】                                                                           | 【定員19名】                                                                          |                                                                 |                                                                                  |                                                                      |                                                                                      |                                                                          | 19:00 |
| 19:30 | AntiGravity®<br>Fundamentals1<br>19:20~20:20<br>Yuko                              | VOLTJUMP<br>19:15~20:00<br>Mayumi                                                | 【定員22名】<br>infinity flow<br>19:30~20:15<br>Mayumi               | 【定員12名】<br>Back&Arms<br>19:25~20:10<br>Hinata                                    | 【定員18名】<br>Surf Exercise<br>~Total Beauty3.0~<br>19:35~20:20<br>Kaho |                                                                                      |                                                                          | 19:30 |
| 20:00 |                                                                                   |                                                                                  |                                                                 |                                                                                  |                                                                      |                                                                                      |                                                                          | 20:00 |
| 20:30 | 【定員13名】<br>AntiGravity®<br>Fundamentals<br>奇数日: 3/偶数日: 2<br>20:40~21:40<br>Yuko   | 【定員12名】<br>イントリニティ<br>20:45~21:30<br>Mayumi                                      | 【定員12名】<br>Hip&legs<br>20:45~21:30<br>Mayumi                    | 【定員13名】<br>AntiGravity®<br>Fundamentals1<br>20:40~21:40<br>Hinata                | 【定員21名】<br>ボールコンディショニング<br>20:45~21:25<br>Kaho                       | 営業終了 19:00                                                                           | 営業終了 19:00                                                               | 20:30 |
| 21:00 |                                                                                   |                                                                                  |                                                                 |                                                                                  |                                                                      |                                                                                      |                                                                          | 21:00 |
| 21:30 | ※日によって異なります                                                                       |                                                                                  |                                                                 |                                                                                  |                                                                      |                                                                                      |                                                                          | 21:30 |
| 22:00 | 営業終了 22:00                                                                        | 営業終了 22:00                                                                       | 営業終了 22:00                                                      | 営業終了 22:00                                                                       | 営業終了 22:00                                                           |                                                                                      |                                                                          | 22:00 |

...参加条件があるクラスです。
 ...シューズが必要なクラスです。
 ...滑り止め付きつ下が必要なクラスです

(営業時間) 月曜~金曜 7:00~22:00 土曜・日曜・祝日 7:00~19:00  
 (受付時間) 月曜~金曜 11:00~20:00 土曜・日曜・祝日 9:30~17:30  
 定休日/毎月5日、15日、25日、月末最終日(夏季・年末年始・法廷設備点検定休あり)

21日先の同時刻に終了しているレッスンまでご予約いただけます

# ＊スタジオプログラムのご案内＊

| クラス名                                                       | 時間         | 強度  | 難度   | 内容                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------|------------|-----|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 「アンティグラビティ」 ハンモックを使用し、反重力の中で体幹を使い、楽しみながら、身体の調整、リラックスなど行います |            |     |      |                                                                                                                                                                                                                                            |
| アンティグラビティ Fundamentals1                                    | 60分        | ★   | ★★   | ハンモックを利用し、全身を動かしながら、重力から解放される感覚を楽しむクラス。リラックス効果や血行促進、ホルモンバランスを整える効果が期待でき、体幹トレーニングの要素も楽しみながらエクササイズを行います。                                                                                                                                     |
| アンティグラビティ Fundamentals2                                    | 50分<br>60分 | ★★  | ★★★  | ハンモックを利用し、全身を動かしながら、重力から解放される感覚を楽しむクラス。<br>身体の中心であるコアの部分をよく使用し、様々なポーズにチャレンジします。<br>※Fundamentals1を5回以上受けた事がある方が参加できます。                                                                                                                     |
| アンティグラビティ Fundamentals3                                    | 50分<br>60分 | ★★  | ★★★  | ハンモックを利用し、全身を動かしながら、重力から解放される感覚を楽しむクラス。<br>Fundamentals3では、コア多く使用し1、2よりもダイナミックなポーズにチャレンジしながら自分の身体と向き合います。<br>※Fundamentals2を3回以上受けた事がある方が参加できます。                                                                                           |
| アンティグラビティ Aerial Yoga<br>(Class Design 1.2.3.4)            | 50分<br>60分 | ★★★ | ★★★  | 重力を利用し、身体の伸びや、めぐりの感覚、呼吸の通り方などを体験します。地上では難しいポーズもハンモックのサポートを用いることで、正しいポジションを見つけヨガの練習にもなります。空中に浮かぶハンモックの中で行う瞑想などにより、非日常的なスペースで自身を見つめたり、気づきを体感します。不安定な中コアを使いストレッチを行うポーズをじっくり行うクラスです。<br>※Fundamentals1.2.3を受けた事があり、AntiGravity®に慣れてきた方が参加できます。 |
| アンティグラビティ AIR barre<br>(Class Design 1.2.3.4)              | 50分<br>60分 | ★★★ | ★★★  | ハンモックを利用し、逆転位も行いながら、音楽に合わせバレエのテクニックを取り入れます。<br>姿勢改善、脚の引き締め、身体に対する認知力の向上、ヒップアップ、ストレス解消が期待できます。<br>バレエの手足の使い方や表現など、気軽にバレエを体験できるのが人気です。女性らしいエレガントさを楽しめるクラスです。<br>※Fundamentals1.2.3を受けた事があり、AntiGravity®に慣れてきた方が参加できます。                       |
| アンティグラビティ Suspension Fitness<br>(初・Class Design 1.2.3)     | 50分<br>60分 | ★★★ | ★★★  | ハンモックに慣れてきた方向けのアドバンスのクラスです。軽快な音楽に合わせて楽しく有酸素運動をしていきます。筋力の要素も強く、引き締めたいうちやストレス解消したい方、汗をかきたい方にオススメの一番運動量の多いクラスです。<br>※Fundamentals1.2.3を受けた事があり、AntiGravity®に慣れてきた方がご参加できます。<br>【初】はSuspension Fitnessを初めて受ける方向けの内容となります。                      |
| アンティグラビティ Restorative Yoga<br>(Class Design 1.2)           | 60分        | ★   | ★    | 床に近い位置のハンモックを利用し、関節部や心身の力を緩めていき、リラックスしながら骨盤周りの筋肉や自律神経の働きを整えていくクラス。揺れが苦手な方やハンモックの扱いに慣れてない方にもお勧めのクラス<br>※クラスデザイン1と2では、ポーズの種類が異なりますが、難易度には差はございません。                                                                                           |
| 「サーフエクササイズ」 サーフィンの動きで体幹エクササイズを楽しめるプログラム                    |            |     |      |                                                                                                                                                                                                                                            |
| Surf Exercise ～BASIC～                                      | 45分        | ★★  | ★★   | サーフエクササイズの基本動作を行うビギナー向けのクラス。初めての方でも安心して行うことができ、体幹強化をはじめとしたサーフエクササイズの基本効果を実感できます。体幹のインナーマッスルが働き、アウトーマッスルも活動することから、全身の引き締め効果が期待できます。<br>※BASIC2.0/3.0/4.0/5.0/6.0/7.0/8.0・・・曲が変わります。                                                         |
| Surf Exercise ～Total Beauty～                               | 45分        | ★★  | ★★   | 女性らしい引き締まったシルエットをつくるための引き締めプログラム。<br>ボードの傾きに抗うことで、年齢と共に衰えてくる抗重力筋を徹底トレーニング。<br>重力に負けない引き締まった理想のボディを創ります。<br>※Total Beauty2.0/3.0/4.0/5.0/6.0・・・曲が変わります。                                                                                     |
| 「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うクラス                           |            |     |      |                                                                                                                                                                                                                                            |
| イントリニティ                                                    | 60分<br>45分 | ★   | ★    | 傾斜を利用して行う無重力ヨガストレッチ。主に体感を意識し、ボディラインを整えます。<br>重力を利用する新感覚エクササイズ                                                                                                                                                                              |
| 「ピラティス」 体幹部の筋バランスを整えます                                     |            |     |      |                                                                                                                                                                                                                                            |
| infinity flow                                              | 45分        | ★★  | ★★   | 暖かいスタジオ環境の中で実施。ボディラインが気になる女性の為のピラティスプログラム。最新チャート曲に合わせて楽しみながらしなやかな身体を手に入れましょう♪♪                                                                                                                                                             |
| TOTAL BASIC ※リフォーマー使用                                      | 45分        | ★★  | ★★   | マシンピラティスの『基本の動き』を丁寧にを行い上半身・下半身の細かな筋肉にアプローチをかけていくプログラム。<br>全身を使ったボディメイクを行いたい方初心者におすすめです！                                                                                                                                                    |
| Hip&Legs ※リフォーマー使用                                         | 45分        | ★★  | ★★★  | お尻と脚に向けて集中的に働きかけるプログラム                                                                                                                                                                                                                     |
| Back&Arms※リフォーマー使用                                         | 45分        | ★★  | ★★★  | 背中と二の腕にフォーカスしたプログラム                                                                                                                                                                                                                        |
| Lower Body※リフォーマー使用                                        | 45分        | ★★  | ★★★  | 下半身にターゲットを絞り、股関節周りを中心にトレーニングを行うプログラム                                                                                                                                                                                                       |
| TOTAL ADVANCE ※リフォーマー使用                                    | 45分        | ★★  | ★★★★ | ダイナミックな動きで、効率的にカラダのバランスを整えよりしなやかで美しいボディラインを目指すプログラム<br>マシンピラティスに慣れてきた方におすすめ                                                                                                                                                                |
| 「Gazeシリーズ」自身の身体、心を見つめ直し、身体をより良い方向へと導くクラス                   |            |     |      |                                                                                                                                                                                                                                            |
| Gaze ～美脚～                                                  | 45分<br>60分 | ★   | ★    | 重心に目を向け、骨盤のゆがみ姿勢をリセットし、エクササイズで重心を真中へと導くクラス<br>また、リンパマッサージでむくみの解消を促進するクラス                                                                                                                                                                   |
| Gaze ～美尻～                                                  | 45分<br>60分 | ★   | ★    | 骨盤のゆがみを整え股関節周りの筋肉を活性化。お尻のラインを整え、美しいヒップに日常生活動作でヒップアップができるようにしていくクラス                                                                                                                                                                         |
| Gaze ～肩甲骨美人～                                               | 定員12名      | ★   | ★    | 肩甲骨の土台となっている胸郭の可動性を広げ、肩甲骨へアプローチをし、肩甲骨の本来の動きを取り戻すクラス                                                                                                                                                                                        |
| Gaze ～くびれ～                                                 | 30分<br>45分 | ★   | ★    | 骨盤帯を整え胸郭運動で深い呼吸動作を習得し、腹部の回旋エクササイズでくびれへとつながるクラス                                                                                                                                                                                             |
| 「アクティブプログラム」 全身持久力向上、脂肪燃焼効果が高いプログラム                        |            |     |      |                                                                                                                                                                                                                                            |
| VOLTJUMP                                                   | 30分<br>45分 | ★★  | ★★   | クラブのような演出の中で音楽のリズムに合わせながら、トランポリン上で跳ぶ・走るなどの動きを行い脂肪燃焼、体力向上、体幹強化を目的としたクラス<br>※シューズ必須クラス 「レンタルシューズ有 サイズ 22.5～25.5 (靴下は各自ご持参ください)」                                                                                                              |
| TOBIPPA                                                    | 30分        | ★★  | ★    | 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ブルな動きを組み合わせた30分間跳びつばなしのプログラム<br>※シューズ必須クラス 「レンタルシューズ有 サイズ 22.5～25.5 (靴下は各自ご持参ください)」                                                                                                                          |