

2026年1月

## メガロスルフレみなどみらい



MEGALOS\_Reflet

**!** …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。  …滑り止め付きく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
<b>«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</b>				
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 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。 身体の中心であるコアの部分を多く使用し、様々なポーズにチャレンジします。  ※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 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。 Fundamentals3では、コアが多く使いし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。  ※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 (Class Design 1.2.3.4)	50分 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自分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つレッチを行なうポーズをじっくり行なうクラスです。 ※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 (Class Design 1.2.3.4)	50分 60分	★★★	★★★	ハンモックを利用し、逆位も行なうながら、音楽に合わせバレエのテクニックを取り入れます。 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。 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。 ※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 (初)Class Design 1.2.3)	50分 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。筋トレの要素も強く、引き締めたい方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。 ※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。 【初】はSuspention 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 (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。揉め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 ※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、難易度に差はございません。
<b>«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</b>				
Surf Exercise ~BASIC~	45分	★★	★★	サーフエクササイズの基本動作を行うピギー向けのクラス。初めての方でも安心して行なうことができ、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、アウタ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。 ※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	★★	TOTAL ADVANC E # 3 7:30～ 8:15	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。 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。 重力に負けない引き締まったく理想的なボディを創ります。 ※Total Beauty2.0/3.0/4.0/5.0/6.0・曲が変わります。
<b>«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なうクラス</b>				
イントリニティ	60分 45分	★	★	傾斜を利用して行なう無重力ヨガストレッチ。主に体感を意識し、ボディーラインを整えます。 重力を利用する新感覚エクササイズ
<b>«ピラティス» 体幹部の筋バランスを整えます</b>				
infinity flow	45分	★★	★★	暖かいスタジオ環境の中で実施。ボディー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♪♪
Stretch Flow ※リフォーマー使用	30分	★	★	身体を伸ばすことにフォーカスし、関節周りの可動域を広げながら美しい身体へと導くプログラム。
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。全身を使ったボディメイクを行ないたい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なうプログラム
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 マシンピラティスに慣れてきた方におすすめ
<b>«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</b>				
Gaze ～美脚～	45分 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 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 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 45分	定員12名	★	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つなげるクラス
<b>«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</b>				
VOLTJUMP	30分 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、トランボリンの上で跳ぶ・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 ※シユーズ必須クラス «レンタルシユーズ有 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、トランボリン上のシンプルな動きを組み合わせた30分間跳びつなしのプログラム ※シユーズ必須クラス «レンタルシユーズ有 サイズ 22.5～25.5 (靴下は各自ご持参ください) »