2024年8月スタジオ・アクアスケジュール

メガロス三鷹店

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

MEGALOS

MEGALOS MITAKA Time Line For Studio , Gym , Aqua

火曜日

スタジオA
- 営業開始 9：30
- 【定員制】40名 エンジョイエアロ 10:00-10:30 西村 知里
- 【定員制】40名 ラテンバランオン 10:45-11:30 石岡 みどり
- 【定員制】35名 オリジナルコンディショニング 11:45-12:15 金子 朝恵
- 【定員制】40名 ラテンエクスプレス 12:30-13:15 金子 朝恵
- 【定員制】40名 フリースタイルNEXT ～ハウスダンス～ 13:30-14:00 西澤 竜一
- 【定員制】40名 Group Fight 14:15-14:45 原田 征哉
- 【定員制】35名 バーニングステップ 19:00-19:30 小田 忠明
- 【定員制】20名 VOLTBOX 20:00-20:20 木坂 碧
- 【ビギナークラス】 VOLTBOX 20:30-20:50 木坂 碧
- 【定員制】30名 TOBIPPA 21:15-21:45 木坂 碧

スタジオB
- 【定員制】32名 フラダンス 10:00-10:30 林 啓子
- 【定員制】32名 ボディデザイン ピラティス 10:55-11:25 西村 知里
- 【定員制】32名 ボディデザイン ピラティス 11:45-12:15 石岡 みどり
- 【定員制】27名 下半身トレーニング 12:30-12:45
- 【定員制】27名 ストレッチポール 12:55-13:10
- 【定員制】32名 パワーヨガ 13:30-14:00 岸川 ゆき
- 【定員制】32名 トラディショナルヨーガ 14:15-14:45 岸川 ゆき
- キッズ空手 スクール [キッズ] 16:30-17:30
- キッズ空手 スクール [ジュニア] 17:35-18:35
- 【定員制】27名 ウエストトレーニング 19:20-19:35
- 【定員制】32名 1.3週目 トラディショナルヨーガ 2.4週目 パワーヨガ 5週目 東明柱ヨーガ 19:50-20:35 小田 忠明
- 【定員制】27名 Group Groove 20:50-21:20 伊藤 昭平
- 【定員制】27名 ストレッチポール 21:40-21:55

ホットスタジオ
- 【定員制】12名 REBORNS スクール 11:00-12:00
- ★予約不要
- ★予約不要
- 【定員制】20名 ホットヨガリセット 骨盤 13:15-14:00 Aki
- 【定員制】20名 ホットスタイル ピラティス 14:30-15:15 福永 恭子
- ★予約不要
- 【定員制】20名 ホットヨガリセット 冷え むくみ 19:45-20:30 miyukichi
- ★予約不要

プール
- ベビースクール 10:30-12:00
- クロール・背泳ぎ（入門） 12:50-13:10(定員24名)
- アクアダンス (定員36名) 13:15-13:45 米田 幹子
- パーソナルレッスン 14:00-14:30
- パーソナルレッスン 14:30-15:00 最大2コース使用
- キッズスクール 15:10-18:30 ※ウォーキングコース マッサージプール スチームサウナを ご利用頂けます。 曜日、時間によっては遊泳コースを ご利用頂けます。 詳しくは館内掲示をご覧下さい。
- マスターズサークル 20:30-21:30 根本

水曜日

スタジオA
- 営業開始 9：30
- 【定員制】35名 ヒーリング アロマヨーガ 10:00-10:45 高屋 由紀子
- 【定員制】40名 リピュアウォーク 11:00-11:30 新井 公久枝
- 【定員制】40名 ヴォーカリズム 11:50-12:20 御手洗 香代
- 【定員制】40名 ハーモニズム 12:35-13:05 御手洗 香代
- 【定員制】35名 美曲線ヨーガ 13:35-14:05 美宅 玲子
- 【定員制】40名 ZUMBA 14:30-15:15 小山 江里子
- 【定員制】40名 ZUMBA 15:30-16:00 小山 江里子
- 【定員制】30名 TOBIPPA 19:30-20:00 木坂 碧
- 【定員制】35名 Group Blast 20:30-21:00 小松 明日菜
- 【定員制】35名 Group Centergy 21:20-22:05 小松 明日菜

スタジオB
- 【定員制】27名 ラテンエクスプレス コンサルサ 10:10-10:40 中島 範子
- 【定員制】32名 太極拳 11:00-11:30 増岡 美奈江
- 太極拳 11:40-12:10 増岡 美奈江
- 【定員制】21名 バレエ～バーレッスン～ 12:40-13:10 KAKO
- 【定員制】21名 バレエ 13:25-13:55 KAKO
- 【定員制】32名 ボディデザインピラティス 14:30-15:00 美宅 玲子
- キッズバレエ スクール [リトル] 16:00-17:00
- キッズバレエ スクール [ベーシック] 17:00-18:00
- 【定員制】27名 ストレッチポール 19:40-19:55
- 【定員制】27名 下半身トレーニング 20:10-20:25
- 【定員制】27名 フリースタイルNEXT ～ハウスダンス～ 20:45-21:15 万里
- ハウスダンススクール 21:30-22:30 万里

ホットスタジオ
- 【定員制】20名 ホットヨガ ウエストシェイプ 10:30-11:15 菊池 久美
- 【定員制】20名 ホットヨガリセット 骨盤 10:45-11:30 上野 瑞恵
- 【定員制】20名 ホットヨガベーシック (中温クラス) 13:30-14:15 浅賀 麻実
- 【定員制】20名 ホットヨガ 腰痛リセット 16:10-16:55 房枝
- ★予約不要
- 【定員制】20名 ホットヨガ ベーシック 20:00-20:45 房枝
- ★予約不要

プール
- キッズスクール 9：45-10:45
- キッズスクール利用コース：最大3コース
- すっきり脚・腰（定員24名） 11:00-11:20
- 平泳ぎ・バタフライ（入門） 11:35-11:55(定員24名)
- スイムスクール 12:00-13:00 初級 田村 中上級 根本
- Liquid YOGA (定員36名) 13:30-14:00 森 裕子
- アクアダンス (定員36名) 14:05-14:35 森 裕子
- キッズスクール 15:10-18:30 ※ウォーキングコース マッサージプール スチームサウナを ご利用頂けます。 曜日、時間によっては遊泳コースを ご利用頂けます。 詳しくは館内掲示をご覧下さい。
- ミライクRUN スクール 17:30-18:30

木曜日

スタジオA
- 営業開始 9：30
- 【定員制】40名 エンジョイエアロ 10:00-10:30 高木 愛澄
- 【定員制】40名 バーニングエアロ 10:45-11:25 高木 愛澄
- 【定員制】40名 DanSing® 11:40-12:10 高木 愛澄
- 【定員制】35名 Group Power 12:30-13:00 宮崎 亜弥
- 【定員制】35名 バーニングステップ 13:15-14:00 松原 恵子
- 【定員制】40名 Group Groove 14:15-14:45 伊藤 昭平
- 【定員制】40名 ZUMBA 15:00-15:30 長谷川 なごみ
- キッズ チアリーディング スクール [キッズ] 16:30-17:30
- キッズ チアリーディング スクール [ジュニア] 17:30-18:30
- 【定員制】20名 【ビギナークラス】 VOLTBOX 19:25-19:45 原田 征哉
- 【定員制】20名 VOLTBOX 20:00-20:20 原田 征哉
- 【定員制】35名 Group Power 20:40-21:10 DAIKI
- 【定員制】40名 Group Fight 21:25-22:10 DAIKI

スタジオB
- 【定員制】32名 健美操 9:50-10:35 菊池 久美
- ミライク [ベビー] 11:00-11:45
- 美脊柱ヨーガ 12:30-13:10 舛川 朝子
- 【定員制】32名 ベルヴィックストレッチ 13:30-14:00 小松 明日菜
- 【定員制】32名 トラディショナルヨーガ 14:25-14:55 浅賀 麻実
- ミライク [キッズ] 16:45-17:45
- ミライク [ジュニア] 17:45-18:45
- 【定員制】27名 ヒップアップトレーニング 19:10-19:25
- 【定員制】27名 ストレッチポール 19:55-20:10
- 【定員制】27名 ウエストトレーニング 20:25-20:40
- 【定員制】32名 Group Centergy 21:20-21:50 永井 智入
- ★予約不要
- ★予約不要
- ★予約不要

ホットスタジオ
- 【定員制】20名 ホットヨガリセット 冷えむくみ 10:30-11:15 岸川 ゆき
- ★予約不要
- ★予約不要 激女性限定
- 【定員制】20名 ホットヨガ ウエストシェイプ 13:30-14:15 森 奈苗
- ★予約不要
- 【定員制】20名 ホットヨガ ベーシック 19:15-20:00 高橋 良枝
- ★予約不要
- ★予約不要
- 【定員制】20名 ホットスタイル ピラティス 20:15-21:00 山路 陽子

プール
- アクアダンス (定員36名) 11:00-11:30 米田 幹子
- スイムスクール 12:00-13:00 中上級 谷
- パーソナルレッスン 13:00-13:30
- スイムトレーニング (定員24名) 14:00-14:30
- パーソナルレッスン 13:00-13:30
- キッズスクール 15:10-18:30 ※ウォーキングコース マッサージプール スチームサウナを ご利用頂けます。 曜日、時間によっては遊泳コースを ご利用頂けます。 詳しくは館内掲示をご覧下さい。
- スイムトレーニング (定員24名) 20:25-20:55
- スイムスクール 21:00-22:00 初中級 田村 上級 藤田

金曜日

スタジオA
- 営業開始 9：30
- 【定員制】40名 ナエ アロハ 9:55-10:25 木村 淳
- 【定員制】40名 エンジョイエアロ 10:40-11:10 木村 淳
- 【定員制】35名 エンジョイステップ 11:25-11:55 秋野 朝美
- 【定員制】35名 バーニングステップ 12:10-12:40 秋野 朝美
- 【定員制】27名 infinity flow 12:55-13:10
- 【定員制】40名 ZUMBA 13:30-14:00 菊池 良子
- 【定員制】40名 ラテンエクスプレス コンサルサ 14:15-15:00 菊池 良子
- 【定員制】30名 VOLTJUMP 19:40-20:10 Fuka
- 【定員制】40名 フリースタイルNEXT ～HIPHOP～ 20:30-21:00 Fuka
- 【定員制】40名 Group Fight 21:15-21:45 原田 征哉

スタジオB
- 【定員制】32名 太極拳 9:50-10:20 増岡 美奈江
- 【定員制】27名 ストレッチポール 10:40-10:55
- ミライク [ベビー] 11:20-12:05
- 【定員制】32名 美脊柱ヨーガ 12:35-13:15 大山 幸子
- 【定員制】32名 ボディデザイン ピラティス 13:35-14:05 大山 幸子
- 【定員制】32名 シェイプヨーガ 14:25-14:55 大山 幸子
- 【定員制】27名 ウエストトレーニング 15:15-15:30
- ミライク [キッズ] 16:00-17:00
- ミライク [ジュニア] 17:00-18:00
- 【映像】 Group Groove45 19:15-20:00
- 【定員制】27名 下半身トレーニング 20:15-20:30
- 【定員制】27名 ストレッチポール 20:40-20:55
- ストリートダンス【入門】 21:20-22:20 Fuka
- ★予約不要
- ★予約不要
- ★予約不要

ホットスタジオ
- 【定員制】20名 ホットヨガリセット 冷えむくみ 10:30-11:15 岸川 ゆき
- ★予約不要
- 【定員制】20名 ホットヨガ ベーシック 11:20-12:05 加藤 聖子
- 【定員制】20名 ホットヨガリセット 骨盤 12:30-13:15 加藤 聖子
- 【定員制】20名 ホットスタイル ピラティス 14:15-15:00 MARIKO
- 【定員制】20名 ホットヨガ アドバンス 15:30-16:15 MARIKO
- ★予約不要
- ★予約不要

プール
- ベビースクール 10:30-12:00
- スイムスクール 12:00-13:00 初級 藤田 上級 篠原
- パーソナルレッスン 13:00-13:30
- T-crush30 (定員36名) 13：35-14：05 荻尾 朋之
- クロール・背泳ぎ（応用） 14:10-14:30（定員24名）
- キッズスクール 15:10-19:30 ※ウォーキングコース マッサージプール スチームサウナを ご利用頂けます。 曜日、時間によっては遊泳コースを ご利用頂けます。 詳しくは館内掲示をご覧下さい。
- スイムスクール 20:00-21:00 初級 根本 中級 藤田
- スイムトレーニング (定員24名) 21:00-21:30

土曜日

スタジオA
- 営業開始 9：30
- 【定員制】35名 トラディショナルヨーガ 10:00-10:30 小坂 京子
- 【定員制】35名 1.3.5週目 パワーヨガ 2.4週目 ジェンターダ 10:45-11:15 小坂 京子
- 【定員制】40名 ヴォーカリズム 11:30-12:00 shiho
- 【定員制】20名 VOLTBOX 12:20-12:50 原田 征哉
- 【定員制】20名 【ビギナークラス】 VOLTBOX 13:10-13:40 原田 征哉
- 【定員制】40名 Group Fight 14:00-14:45 玉木 陽
- 【定員制】40名 Group Groove 15:00-15:45 1.3.5週目：Fuka 2.4週目：伊藤昭平
- 【定員制】40名 ZUMBA 16:00-16:45 TOMOKO
- 【定員制】35名 Group Blast 17:05-17:50 宮崎 亜弥

スタジオB
- ミライク [ジュニア] 9:00-10:00
- [キッズ] 10:00-11:00
- [キッズ] 11:00-12:00
- [キッズ] 12:00-13:00
- 【定員制】32名 トラディショナルヨーガ 13:20-13:50 MARIKO
- 【定員制】32名 Group Centergy 14:10-14:40 永井 智入
- ミライク [キッズ] 15:00-16:00
- ミライク [ジュニア] 16:00-17:00
- 【定員制】27名 下半身トレーニング 17:30-17:45
- 【定員制】27名 ストレッチポール 18:00-18:15
- ★予約不要
- ★予約不要

ホットスタジオ
- 【定員制】20名 ホットヨガ ベーシック 11:20-12:05 加藤 聖子
- 【定員制】20名 ホットヨガリセット 骨盤 12:30-13:15 加藤 聖子
- 【定員制】20名 ホットスタイル ピラティス 14:15-15:00 MARIKO
- 【定員制】20名 ホットヨガ アドバンス 15:30-16:15 MARIKO

プール
- ベビースクール 9:50-11:30
- アクアアドバンス (定員36名) 11:30-12:00 山路 陽子
- マスターズサークル 12:05～13:05 荻尾
- キッズスクール 13:10-19:30 ※ウォーキングコース マッサージプール スチームサウナを ご利用頂けます。 曜日、時間によっては遊泳コースを ご利用頂けます。 詳しくは館内掲示をご覧下さい。

【マシンジム・プール：20:50 CLOSE】 /【施設：21:00 CLOSE】

■ プールについて

・プールは毎月5の倍数日（5・10・15・20・25・30日）にプリ一斉休日となりますので、ファン系（アクア・有料レッスン・スクール以外は休講となります。（キッズスクールは通常どおり実施します。）
・春、夏、秋、冬にはお子様をお預かりした短期教室を実施致します。その場合、コースの制限などをする場合がございますのであらかじめご了承下さい。
・プライベートレッスン（￥3,630(税込)/30分）、スイムスクール（月会費）が別途必要となります。

■ ★マークがついているクラスについて

・有料制のクラスです。　※別途、参加料金が必要となります。

■ ホットヨガクラス について

・換気の為、平常時より温度や湿度がアップがる場合がございます。ご理解、ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。
・ホットヨガクラスは女性会員様専用クラスです。
・4月より中週クラスが導入されました。お気軽にご参加ください。

日曜日

スタジオA
- 営業開始 9：30
- 【定員制】35名 ボディデザイン ピラティス 9:50-10:35 葉月 ちひろ
- 【定員制】40名 エンジョイエアロ 10:50-11:30 松原 恵子
- 【定員制】35名 エンジョイステップ 11:45-12:15 松原 恵子
- 【定員制】40名 MEGADANZ 12:30-13:15 岸川 ゆき
- 【定員制】35名 ヒーリングアロマヨーガ 13:30-14:10 岸川 ゆき
- 【定員制】40名 Group Fight 14:30-15:15 荻尾 朋之
- 【定員制】30名 VOLTJUMP 15:30-16:00 知久 怜奈
- 【定員制】35名 Group Power 16:15-17:00 宮崎 亜弥

スタジオB
- ミライク [ジュニア] 9:00-10:00
- [キッズ] 10:00-11:00
- [キッズ] 11:00-12:00
- [ジュニア] 12:00-13:00
- 【定員制】27名 infinity flow 13:20-13:35
- 【定員制】32名 ボディデザイン ピラティス 13:50-14:20 浅見 由紀子
- 【定員制】32名 パワーヨガ 14:35-15:05 岸川 ゆき
- 【定員制】27名 ウエストトレーニング 15:30-15:45
- 【映像】 Group Fight45 16:15-17:00
- よさい 練習会実施予定 17:30-18:30
- 【映像】Group Fight15 18:35-18:50

ホットスタジオ
- 【定員制】20名 トラディショナルヨーガ 10:45-11:15 中村 隆
- 【定員制】20名 ホットヨガ アドバンス 12:30-13:15 中村 隆
- ★予約不要 激女性限定
- 【定員制】20名 ホットヨガ ウエストシェイプ 14:10-14:55 原田 正美
- ★予約不要

プール
- キッズスクール 9:30-10:30
- アクアシェイプ (定員36名) 10:45-11:15 寺本 強
- ベビースクール 11:35-12:35
- キッズスクール 13:00-15:30 ※ウォーキングコース マッサージプール スチームサウナを ご利用頂けます。 曜日、時間によっては遊泳コースを ご利用頂けます。 詳しくは館内掲示をご覧下さい。
- イベント・短期教室 最大2コース使用
- スイムスクール 17:00-18:00 マスターズクラス 藤田

【マシンジム・プール：19:50 CLOSE】 /【施設：20:00 CLOSE】

■ 初めての方も安心してご参加できるクラス
■ 内容や担当者、時間等に変更があるクラス
■ フィットネスアター（映像レッスン）先着順でご参加できるクラス
♥ ホットヨガクラスは女性会員様専用クラス
■ ビギナークラス…入会から1年未満の方限定のクラス

<全レッスンWEB予約制>
スタジオ予約システムにて事前にご登録の上、ご参加ください。
※一部有料レッスン・映像レッスンは除く

<運用ルール>
・レッスン予約公開期間は、21日先の同時刻に終了するレッスンまでとなります。
・同時予約可能枠数は、ご登録の会員種別によって異なります。
・WEB予約締め切りは、レッスン開始5分前までです。
・予約の変更（場所の変更・キャンセル）は、レッスン開始30分前までです。
・スタジオへの入場は、レッスン開始10分前からです。
・スタジオへの入場順は、ございません。開始時刻までにご入場ください。

<その他>
・急な休講・変更の場合がございます。その際は、レッスンにご予約されている皆様へ、スタジオ予約システムにご登録いただいているアドレスへメールにてお知らせいたします。
・スタジオ予約システムのご利用ができない方の予約方法や、その他ご不明な点がございましたらキャストまでお尋ねください。
・映像レッスンは先着順でのご入場となります。レッスン開始時間までにスタジオへお越しください。

【マシンジム・プール：22:50 CLOSE】 /【施設：23:00 CLOSE】

スタジオプログラムのご案内

※店舗によって導入されていないプログラムもございます。

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			
らくらくエアロ	★★	★	シンプルなエアロビクスを楽しみます
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
ボディメイクエアロ	★★★	★★	シンプルなエアロビクスと筋力トレーニングを交互に行い、シェイプアップを目指します
らくらくステップ	★★	★	シンプルなステップを楽みます
エンジョイステップ	★★★	★	シンプルなステップから様々なコンビネーションを楽しみます
バーニングステップ	★★★	★★	様々なコンビネーションを楽しみながら脂肪燃焼を目指します
アドバンスステップ	★★★	★★★	様々なコンビネーションにチャレンジします
ボディメイクステップ	★★★	★	脂肪燃焼と筋力トレーニングを効果的に行います
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
メガダンス	★★	★	ヒップホップ、ラテン、ディスコ、ジャズなどあらゆるジャンルのダンスをミックスしたダンスプログラム
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
マサラバンラワークアウト	★★	★★	インド伝統民族舞踊と華やかなティストが融合したグルーヴ感溢れるダンスプログラムのクラス
«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			
入門太極拳	★	★	太極拳の基本の動きをゆっくり解説を交えながら習得していくクラス
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みます
トラディショナルヨーガ	★	★★	伝統的なアーサナを楽しみます
パワーヨーガ	★★	★★★	フロースタイルの太陽礼拝やシェイプアップ効果の高いポーズを楽しみます
美脊柱ヨーガ	★	★	ローラー（ストレッチポール®）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
美骨盤ヨーガ	★	★	フレックスクッション®を使用し、ヨーガのポーズを行いながら骨盤を整え姿勢改善へと導きます
美曲線ヨーガ	★	★	ウェーブストレッチリング®を使用しヨーガのポーズを行いながらほぐす、伸ばす、引き締めるの要素を体感します
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
ビューティフローピラティス	★★	★★	ピラティスの多彩な動きを流れるように行い、達成感を味わいます
«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
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

クラス名	強度	難度	内 容
«ダンス» 音楽に合わせて様々なダンスを楽しみます			
やさしいフリースタイル	★★	★	基本のステップを楽しみます
フリースタイル NEXT	★★	★	リズム取りや簡単な振付けを楽しみます
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みます
やさしいジャズダンス	★★	★	基本のステップを楽しみます
ジャズダンス NEXT	★★	★	表現や踊るポイントなどを含め振付けを楽しみます
ジャズダンス STAGE	★★★	★★★	スキルアップを目指しながら振付けを楽しみます
ラテンパッソ	★★	★	ラテンダンスの代表的な基本ステップ「サルサ・メレンゲ・チャチャ・サンバ」など、基本動作を練習します
ラテンパシオン	★★★	★★	本格的なラテンの動きやバリエーションを楽しみます
フラダンス	★★	★	フラダンスの踊りを楽しみます
バレエ～バーレッスン～	★★	★★	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
Dansing	★★	★★	歌って踊って演じるミュージカルフィットネスプログラム
«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			
バランスリセット®	★	★	フィットローラー（ストレッチポール）で背骨の周りをほぐし、筋肉を緩め、体の不調を予防・改善するクラス
バランスリセット®PLUS	★	★	フィットローラー（ストレッチポール）で背骨周りをほぐし、筋肉を緩め、セルフマッサージも含んだクラス
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
ベルヴィックストレッチ	★	★★	骨盤を取り囲むインナーマッスルや関節を整え、歪みの改善や姿勢強化を目指すクラス
«ホットプログラム» 室温30度～38度、湿度65%の環境で行うプログラム			
ホットストレッチ	★	★	室温38度、湿度65%の環境の中でストレッチングを行い柔軟性向上、デトックス効果を味わいます
ホットヨーガ・ベーシック	★★★	★★	ホットスタジオ（高温または中温）でヨーガの様々な系統のポーズをバランス良く楽しむベーシッククラス
ホットヨーガ・アドバンス	★★	★★	ホットスタジオ（高温または中温）でヨーガの様々な系統のポーズをバランス良く楽しむアドバンスクラス
ホットヨーガ・ウエストシェイプ	★★	★★	腹部のねじりや側屈等ウエスト周りを刺激するポーズでウエストシェイプに効果的なクラス
ホットヨーガ・リセット・骨盤	★★	★★	骨盤周りの筋肉をほぐす・強化させるポーズで骨盤のゆがみの改善や安定を図るクラス
ホットヨーガ・リセット・肩こり	★★	★★	首・肩・肩甲骨周りをほぐすポーズで肩こり改善に効果的なクラス
ホットヨーガ・リセット・腰痛	★★	★★	股関節周りの筋肉を伸ばすポーズ、腰部や腹部の強化を図るポーズで腰痛改善に効果的なクラス
ホットヨーガ・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
ホットヨーガ・ビギナー	★	★	ホットヨーガが初めての方向けのクラス
ホットヨーガ・パワーベーシック	★★★	★★	ホットスタジオ（高温または中温）で太陽礼拝をベースにパワー系ポーズを楽しむベーシッククラス
ホットヨーガ・パワーアドバンス	★★★	★★	ホットスタジオ（高温または中温）で太陽礼拝をベースにパワー系ポーズを楽しむアドバンスクラス
《infinityプログラム》「美しく・強く・しなやか」をテーマとした女性専用プログラム			
infinity kick【女性専用】	★★★	★★	暗闇で最新の音楽と光を駆使しながら非日常空間でキックボクシングを行い、短時間で高い運動効果をもたらすプログラム
infinity flow【女性専用】	★★	★★	心地良い音楽に合わせピラティス・ヨガの動きを楽しみ、しなやかで美しいボディラインを目指していくプログラム
《TOBIPPA》メガロスオリジナルのトランポリンプログラム			
TOBIPPA	★★★	★★	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跳びっぱなしのトランポリンプログラム
«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			
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　※有料　登録制
REBORNS　Start	★	★	ダンベルを使ったエクササイズで健康な身体つくりを目指していく15分間のショートプログラム
«VR（バーチャルレッスン）» 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			
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 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