

店舗情報		
■営業時間	月曜日～水曜日・日曜日	24時間営業
	木曜日	24時間営業～23:00
	土曜日	9:00～24時間営業
■休館日	毎週金曜日、夏期、年末年始	

## MEGALOS MOTOYAWATA Time Line For Studio, Gym, Pool

	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																			9:00	
9:30	ペビーミライクスクール 9:30-10:15																		9:30	
10:00	■定員制・40名																		10:00	
10:30	トライショナルヨガ 10:00-10:45 岩本律子	■映像・23名		■定員制・60名	保育園体操教室 9:45-10:45 住吉真理		■定員制・30名	『短期スクール』 48式太極拳 9:40-10:10 吉岡知美		■定員制・40名	『短期スクール』 48式太極拳 9:40-10:10 得字弘美		■定員制・30名	キッズスクール ミライク 8:00-9:00 [ジュニア]	■定員制・40名	キッズスクール ミライク 9:00-10:00 [キッズ]		■定員制・30名	キッズスクール ミライク 8:00-9:00 [ジュニア]	9:30
11:00	■映像・23名			■定員制・40名	ZUMBA 9:50-10:35 住吉真理	■定員制・60名	スマイルアカラス30 10:00-10:30 石高 亜佳音 奇数週のみ実施	■定員制・40名	太極拳 10:15-10:45 得字弘美	■定員制・30名	フランズ 10:20-10:50 尾関麻衣	■定員制・40名	キッズスクール ミライク 9:00-10:00 [キッズ]	■定員制・40名	キッズスクール ミライク 9:00-10:00 [キッズ]	■定員制・30名	キッズスクール ミライク 9:00-10:00 [キッズ]		10:00	
11:30	■映像・23名			■定員制・40名	アクアダンス45 10:30-11:15 Tommy.	■定員制・40名	エンジョイエアロ 10:15-10:45 吉岡知美	■定員制・40名	太極拳 10:25-10:55 得字弘美	■定員制・30名	Liquid YOGA Latin 45 10:30-11:15 尾形蘭	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	10:30	
12:00	■定員制・30名			■定員制・40名	エンジョイエアロ 11:00-11:50 桜井志奈	■定員制・12名	トライショナルヨガ 11:05-11:50 やすおかともこ	■定員制・40名	アクアアバラン30 11:00-11:30 細井知子	■定員制・60名	ベビーミライク スクール 11:05-11:50 秋山美幸	■定員制・40名	ベビングステップ 11:05-11:50 渡辺睦美	■定員制・40名	キッズスクール ミライク 11:00-12:00 [ジュニア]	■定員制・40名	キッズスクール ミライク 11:00-12:00 [ジュニア]	■定員制・30名	キッズスクール ミライク 11:00-12:00 [ジュニア]	11:00
12:30	■定員制・30名			■定員制・40名	REBORNS SWIM 11:30-12:30 キャスト	■定員制・40名	REBORNS FIT 11:10-12:10 キャスト	■定員制・24名	スイムトレーニング30 12:00-12:30	■定員制・40名	スイムトレーニング30 12:05-12:30 mii	■定員制・40名	スイムスクール 12:15-12:45 井上菊代	■定員制・30名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	11:30	
13:00	■定員制・30名			■定員制・30名	ZUMBA 12:45-13:15 LISA	■定員制・30名	ZUMBA 12:20-13:05 井上菊代	■定員制・24名	平泳ぎ「入門」12:35-12:55 アサミ	■定員制・40名	パレエ～パーレッスン～ 12:30-13:00 秋山美幸	■定員制・30名	スイムスクール 12:35-12:55	■定員制・30名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	12:00	
13:30	■定員制・40名			■定員制・30名	Fithop 13:00-13:45 NOA	■定員制・40名	Group Centergy 14:00-14:30 LISA	■定員制・24名	Group Centergy 12:20-13:05 アサミ	■定員制・40名	Group Centergy 12:05-12:35 mii	■定員制・30名	スイムスクール 12:15-13:15 井上菊代	■定員制・30名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	12:30	
14:00	■映像・23名			■定員制・40名	【映像】Group Centergy 14:10-14:25	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・24名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・30名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	13:00		
14:30				■定員制・40名	Group Centergy 14:00-14:30 生田里美	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・60名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・30名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	13:30		
15:00				■定員制・40名	トライショナルヨガ 14:20-15:00 西内やよい	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・30名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・30名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	14:00		
15:30				■定員制・30名	フリースタイルSTAGE ～ハウスダンス～ 14:45-15:30 万里	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・30名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・30名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	14:30		
16:00				■定員制・30名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・30名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	15:00		
16:30				■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・30名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	15:30		
17:00				■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・30名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	16:00		
17:30				■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・30名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	16:30		
18:00				■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・30名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	17:00		
18:30				■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・30名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	17:30		
19:00				■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・30名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	18:00		
19:30				■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・30名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	18:30		
20:00				■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・30名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	19:00		
20:30				■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・30名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	20:00		
21:00				■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・30名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	21:00		
21:30				■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・30名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	21:30		
22:00				■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・30名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名									

## 《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	クラス名	時間	強度	難度	内容
<b>«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</b>									
らくらくエアロ	30分	★★	★	シンプルなエアロビクスを楽しめます	Group Fight	15分/30分	★★★	★	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
エンジョイエアロ	30分	★★	★	シンプルな動きで脂肪燃焼、カロリー消費を目指します	Group Groove	15分/30分	★★★	★	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タンスのクラス
バーニングエアロ	30分	★★★	★★	様々な動きのバリエーションを楽しめます	Group Centergy	15分/30分	★★	★	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
アドバンスエアロ	30分	★★★	★★★	個性あふれる様々な動きをマスターし、振付けを楽しめます					
オリジナルエアロ	30分	★★★	★★★	インストラクターの持ち味、個性を生かした、中・上級者向けのオリジナルクラス					
らくらくステップ	30分	★★	★	シンプルなステップを楽しめます					
エンジョイステップ	30分	★★★	★★★	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めます。					
バーニングステップ	30分	★★★	★★★	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	30分	★★★	★★★	様々なコンビネーションにチャレンジします					
ZUMBA	30分	★★	★	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					
Fithop	30分	★★	★	ヒップホップをベースとした、有酸素・筋力トレーニングを組み合わせた韓国発祥のダンスフィットネスプログラム					
メガダンス	30分	★★	★	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					
Fit Boxing	30分	★★★	★★★	本格的なボクシングの動きを楽しみながら効率よく脂肪燃焼していくクラス					
VOLTBOX	30分	★★	★★	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短時間集中型クラス。					
TOBIPPA	30分	★★	★	トランボリンを活用し、体力向上を目的としたクラス。					
infinity flow～イフニティ フロー～	30分	★★	★	ココロ&カラダを整え、女性らしいボディラインを目指すプログラム					
歌ってmove	30分	★	★	歌いながら、簡単な運動をするクラス。カラオケのラストのような高揚感、一体感が体感できる。 リードボーカルが入っている曲に合わせて、動きながら歌います。運動が苦手な方も参加しやすいプログラムです。					
<b>«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</b>									
Group Power	30分	★★★	★	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クラス					
Group Fight	30分	★★★	★	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	30分	★★★	★★	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カーディオトレーニングのクラス	Ai Chi Basic	20分	立位で一人で行えるメリディアンス（経脈）ストレッチ。身体バランスを整え、可動域を広げます。		
Group Groove	30分	★★★	★	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	30分	★★	★	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					
<b>«ヨーガ» ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます</b>									
シェイヨーガ	30分	★	★★	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	クロール・背泳ぎ「入門」	20分	水平姿勢で浮くことができる方	①呼吸動作を中心にクロールの基本動作を練習②キックを中心に背泳ぎの基本動作を練習	①②を1か月ごとに交互に行います。
トライディショナルヨーガ	30分	★	★★★	伝統的なアーサナを楽しめます	平泳ぎ・バタフライ「入門」	20分	水平姿勢で浮くことができる方	①キックを中心に平泳ぎの基本動作を取得②バタフライの基本動作を取得	①②を1か月ごとに交互に行います。
パワーヨーガ	30分	★★	★★★	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めます	クロール・背泳ぎ「応用」	20分	2.5M以上泳げる方	①クロールのレベルアップ②背泳ぎのレベルアップ	①②を1か月ごとに交互に行います。
ヒーリングアロマヨーガ	30分	★	★★	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	平泳ぎ・バタフライ「応用」	20分	2.5M以上泳げる方	①推進力のあるストロークで伸びのある平泳ぎの取得②伸びのあるバタフライの取得	①②を1か月ごとに交互に行います。
やすらぎヨーガ	30分	★	★	ヨーガに触れ心身を癒します。	フインスイム	20分	2.5M以上泳げる方	使い方、立ち方、板キック等からスイムまでレベルアップしていきます。	
美曲線ヨーガ	30分	★	★★	ウェーブリング⑧を使用し、ヨーガのポーズを行ながはぐく、伸ばす、引き締める、の要素を体感します	スイムトレーニング30/45	30分/45分	4泳法・100M以上泳げる方	4種目のレベルアップと体力向上を目指してトレーニングを行うクラスです。	
<b>«ピラティス» 体幹部の筋バランスを整えます</b>									
【有料】マスターズサークル									【1,650円/月】泳力向上と大会参加をめざし、仲間と楽しくトレーニングするクラスです。※事前にご登録が必要です。
やさしいピラティス	30分	★	★	基本的な動きを組み合わせ、身体のバランスを整えます					
ピラティス	30分	★★	★★★	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	【コンディショニングプログラム】				
<b>«ダンス» 音楽に合わせて様々なダンスを楽しめます</b>									
やさしいフリースタイル～ハウダンス～	30分	★★	★	基本のステップを楽しめます	【有料スクール】				
フリースタイル NEXT～ハウダンス～	30分	★★★	★★★	リズム取りなどダンスの基礎を習得し、簡単な振付けを楽しめます	【有料プログラム】				
フリースタイル STAGE～ハウダンス～	30分	★★★	★★★	上達ポイントなど含め、様々な振付けを楽しめます	スイムスクール	60分	水慣れから4泳法まで、各コースに分かれ段階的に技術習得を目指すスクール		
ウォームアップforダンス	30分	★	★	ダンスの動きを取り入れたストレッチのクラス	REBORNS SWIM	60分	水中でコンディショニングを行なうスクール		
ジャズダンス NEXT	30分	★★★	★★★	表現や踊るポイントなどを含め振付けを楽しめます					
ジャズダンス ADVANCE	30分	★★★	★★★	体幹・下肢のエクササイズを取り入れ、スキルアップを目指しながら振付けを楽しめます	【有料プログラム】				
フラダンス	30分	★★	★★	フラダンスの踊りを楽しめます	パーソナルレッスン（泳法・コンディショニング）	30分	すべての方	ご希望の泳法・トレーニングをマンツーマンでレッスン	
ペリーダンス	30分	★★	★★	ムーブメント・表現力を習得しながら踊りを楽しめます	ハイドロトーン パーソナルレッスン	30分	すべての方	ハイドロトーン（抵抗具）を使った、全身メンテナンストレーニング。	
やさしいバレエ	30分	★★	★	シンプルな動きを楽しめます	SEICA	60分×4回	すべての方	水中ビデオカメラで撮影した動画を確認しながら進めるパーソナルレッスン。専用アプリを使用し、動画配信も可能。	
バレエ～バーレッスン～	30分	★★	★★	バレエでバレエの動きや効果を楽しむクラス					
バレエ45	45分	★★★	★★★	アーチングやバレエの振り付けを楽しむクラス。					
<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います</b>									
コアデザイン	30分	★★	★	ミニボールを使ってコア（体幹部）を引き締めていくクラス					
<b>«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</b>									
太極拳	30分	★★	★★	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					
<b>«その他のプログラム» 様々な特徴を生かしたバラエティ豊富なプログラム</b>									
ウォーキング	30分	★★	★★	音楽に合わせて発声に必要な筋肉のストレッチやエクササイズをおこない、正しい発声法を身につけるクラス					

※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。