

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

Main schedule table with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and time slots (9:00 to 23:00). Includes activity names like 'キッズスクール', 'エアロ', 'ダンス', and instructor names. Includes callouts for '詳細はアクアプログラムをご覧ください' and '24時間会員様以外の方のマシジム・プールのご利用時間は22:50まで'.

詳細はアクアプログラムをご覧ください。

詳細はアクアプログラムをご覧ください。

詳細はアクアプログラムをご覧ください。

詳細はアクアプログラムをご覧ください。

詳細はアクアプログラムをご覧ください。

入会から1年以内の方限定クラス

入会から1年以内の方限定クラス

11日 25日 Group Blast 18日 Group groove

24時間会員様以外の方のマシジム・プールのご利用は22:50まで 最終退館時間 23:00

マシジム・プールのご利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00

24時間会員様以外の方のマシジム・プールのご利用時間は20:50まで 最終退館時間 21:00

- スタジオWEB予約について
・全レッスンWEB予約制です。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。
・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、ごさいません。開始時刻までにご入場ください。
・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て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。

初めての方も安心してご参加できるクラス
・色分けしているクラスは、初心者～初心者向けクラスです。

■映像レッスン
・WEB予約は不要です。レッスン開始前までにスタジオにお越しください。
・参加は先着順となります。

□ 定員制のクラスについて (■定員制・○名) スタジオ
□ レッスンにご参加にあたり、ご確認ください。
スタジオレッスンにご参加される場合は、必ずレッスン時間、内容等を十分に理解の上、ご参加下さいませようお願い申し上げます。

□ 有料制について (■有料制) プール
・スイムスクールは入会手続きが必要です。
・パーソナルレッスンはフロントにて空き状況をご確認の上、お申し込みください。

□ 商標登録のクラスについて
・◎マークは、メガロスで商標登録しているレッスンです。

《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	クラス名	時間	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					《映像レッスン VR》				
らくらくエアロ	30分	★★	★	シンプルなエアロピクスを楽しみます	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ダンスのクラス
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みます	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、振付けを楽しみます					
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みます					
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みます。					
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	★★	★	トランポリンを活用し、体力向上を目的としたクラス。					
infinity flow～インフィニティ 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。					
《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	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					
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					
《ヨーガ》 ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます									
シェイプヨーガ	30分	★	★★	シェイプアップ効果の高いポーズを短時間で楽しみます					
トラディショナルヨーガ	30分	★	★★★	伝統的なアーサナを楽しみます					
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みます					
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					
やすらぎヨーガ	30分	★	★	ヨーガに触れ心身を癒します。					
美曲線ヨーガ	30分	★	★★	ウェープリング®️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					
《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	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					
《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～ハウスダンス～	30分	★★	★	基本のステップを楽しみます					
フリースタイル NEXT～ハウスダンス～	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みます					
フリースタイル STAGE～ハウスダンス～	30分	★★★	★★★	上達ポイントなど含め、様々な振付けを楽しみます					
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					
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みます					
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みます					
フラダンス	30分	★★	★★	フラダンスの踊りを楽しみます					
ベリーダンス	30分	★★	★★	ムーブメントと表現力を習得しながら踊りを楽しみます					
やさしいバレエ	30分	★★	★	シンプルな動きを楽しみます					
バレエ～バレレッスン～	30分	★★	★★	バレレッスンでバレエの動きや効果を楽しむクラス					
バレエ45	45分	★★★	★★★	テグニツクワバレエの振り付けを楽しむクラス。					
《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									
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					
《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	30分	★★	★★	氣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					
《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									
ヴォーカリズム	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。