

メガロス武蔵小金井店 スタジオプログラムのご案内

クラス名	強度	難度	内容	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				«ダンス» 音楽に合わせて様々なダンスを楽しみます				
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	ヴォーカリズム	★★	★	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	
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	やさしいフリースタイル	★★	★	基本のステップを楽しみます	
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	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	
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	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	
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	ジャズダンス	★★	★	基本のステップを楽しみます	
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	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	
«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				フラメンコ				
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	フラダンス	★★	★	フラダンスの踊りを楽しみます	
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	やさしいバレエ	★★	★	シンプルな動きを楽しみます	
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カーディオトレーニングのクラス	バレエ〜バレレッスン〜	★★	★★	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	
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	バレエ	★★★	★★★	バレエのテクニックや振付けを楽しむクラス	
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	«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				
«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				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
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	«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				
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	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	
ヴォーカリズム	★★	★	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	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	
«ヨーガ» ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます				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	
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	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	
美脊柱ヨーガ	★	★	ローラー（ストレッチボール®）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	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	
バレトンソールシンセシス	★★	★	フィットネス・バレエ・ヨーガの要素をバランス良く行うクラス	ホットスタイルピラティス	★★	★★	ホット環境で行う5ムーブメント1フロアの新感覚ピラティス	
«ピラティス» 体幹部の筋バランスを整えます				«リフォーマーピラティス» ピラティスマシン（リフォーマー）を使用しピラティスの動きを音楽に合わせて行う。				
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	Total Basic	★★	★	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	
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	Hip&Legs	★★★	★★	お尻と脚に向けて集中的に働きかけるプログラム	
«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				Waist	★★★	★★	腹部とウエストラインを引き締めるプログラム	
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	Back&Arms	★★★	★	背中と二の腕にフォーカスしたプログラム	
VOLTBOX start	★★	★	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(入会一年未満の方限定)	lower body45	★	★★	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	
《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ば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					
«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 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					
オンラインLIVEレッスン	クラスにより異なります		オンラインLIVEレッスンを楽しむクラス					