

【改訂版】2024年12月 メガロス白金台 スタジオスケジュール

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		土曜日		日曜日		
	メインスタジオ	ホットスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	
8:30													7:00
8:30													8:30
9:00													9:00
9:30													9:30
10:00													10:00
10:30													10:30
11:00													11:00
11:30													11:30
12:00													12:00
12:30													12:30
13:00													13:00
13:30													13:30
14:00													14:00
14:30													14:30
15:00													15:00
15:30													15:30
16:00													16:00
16:30													16:30
17:00													17:00
17:30													17:30
18:00													18:00
18:30													18:30
19:00													19:00
19:30													19:30
20:00													20:00
20:30													20:30
21:00													21:00
21:30													21:30
22:00													22:00
22:30													22:30
23:00													23:00

◇レッスン表示詳細◇

点線 ⇒ 時間変更

太枠 ⇒ 内容変更

レッスン内容詳細、スタジオのご案内はこちらの二次元コードからご確認ください。



最終チェックアウト時間 20:00

最終チェックアウト時間 22:00

最終チェックアウト時間 23:00

最終チェックアウト時間 23:00

最終チェックアウト時間 23:00

最終チェックアウト時間 23:00

～メガロス白金台 スタジオプログラム内容～

◆メインスタジオプログラム◆

◀Antigravity®▶ ハンモックを使用し、心と体へアプローチをかけていくプログラム ※脇・膝裏の隠れるウエアでご参加いただき、アクセサリ類・ヘアピン・クリップなどはお外しください	
Fundamentals Basic	Antigravity基礎クラス 安全を第一にハンモックに慣れて楽しんでいただくための原則とテクニックを学ぶクラス
Fundamentals Mix	Antigravity中級クラス Basicで習得した基礎をさらに深めていくクラス
Fundamentals Open	Antigravity中上級クラス Basic-Mixで行った動きをフロアで実践していくクラス（アドバンスの動きが入ることもあります。）
Restorative Yoga	ハンモックの高さを低くし、骨盤を緩め、リラックスしながら骨盤調整、自律神経の働きを高めるクラス
◀ヨーガ▶ ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えるプログラム	
パワーヨーガ	プ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。
やすらぎヨーガ	優しい動きでカラダをリラックスさせるクラス
◀VOLTシリーズ▶ メガロスオリジナル暗闇レッスン	
VOLTBOX	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
VOLTBOX～MAXIMUM～	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	トランポリンを使用し、音楽と暗闇の演出の中、ジャンプや振り付けを楽しむクラス。全身のシェイプアップ、ボディメイク、パワーマンス向上に効果が期待できるクラス

◀アクティブ▶ 自分に合ったアクティブプログラムを見つけられる

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 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 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
Group Blast	ステップ台をシンプル、かつアシ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
TOBIPPA	音楽のリズムに合わせてながら、トランポリンの上で跳ぶ・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

◀ピラティス▶ 体幹部の筋バランスを整えるプログラム

やさしいピラティス	基本的な動きを組み合わせて、身体のパフォーマンスを整えるクラス
ボディデザインピラティス	多彩な動きを組み合わせて、体幹部の安定と身体のパフォーマンスを整えます

◀ダンス▶ カルチャーに合わせたダンスプログラム

フリースタイル	上達ポイントなどを含め様々な振り付けを楽しみます。
---------	---------------------------

◀コーディネーション▶ 骨盤周辺のストレッチや強化を主とするプログラム

ベルヴィック（骨盤）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
-----------------	---

◀infinityシリーズ▶ メガロスオリジナルレッスン

infinity kick	キックとパンチのコンビネーションとHIITトレーニングを組み合わせて行い、短時間で脂肪燃焼をさせるクラス
infinity flow	ピラティスの動きを取り入れた女性らしいしなやかなカラダを作るクラス

◆ホットスタジオプログラム◆

◀ホットプログラム▶ 室温38度、湿度65%の環境で行うプログラム	
ホットヨーガ・ベーシック	身体を引き締め、美しいボディラインを目指すクラス。初心者の方や、ホットヨーガの環境に慣れたい方、呼吸を深めたい方、リラックスしたい方にオススメ
ホットヨーガ・アドバンス	身体を引き締め、美しいボディラインを目指すクラス。ホットヨーガ・ベーシックに慣れて強度を高めていきたい方にオススメ
ホットヨーガ・パワーベーシック	コアを意識したパワー系ポーズを楽しむクラス。ホットヨーガ・ベーシック/アドバンスに慣れて更に強度を高めていきたい方、体幹強化したい方にオススメ
ホットヨーガ・パワーアドバンス	コアを意識したパワー系ポーズを楽しむ一番強度が高いクラス。より汗をかきたい方、様々なポーズにチャレンジしたい方、使っている筋肉を意識したい方にオススメ
ホットヨーガ・ボディメイクフローヨガ	体幹トレーニング、筋力トレーニングの動きを行い、ウエストシェイプ・ヒップアップが期待できるクラス。ストレッチや呼吸法もあるので、リラックス効果も感じることができる
ホットヨーガ・ウエストシェイプ	腹部の捻じりや側屈等ウエスト周りを刺激するポーズを多く含み、ウエストシェイプに効果的なクラス
ホットスタイル・ピラティス	5つの動き（ムーブメント）を取り入れ、体幹へアプローチすることで、新感覚のピラティスを楽しむクラス
フローピラティス	流れるように音楽に合わせ動くピラティスのクラス
ホット・ベルヴィック（骨盤）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、血行を促進し歪みの改善・姿勢強化を目指すクラス
infinity flow	ピラティスの動きを取り入れた女性らしいしなやかなカラダを作るクラス

◆その他ご案内◆

<p>◀ご予約について▶</p> <ul style="list-style-type: none"> ご参加される際は、事前にWEB登録が必要となります。 メガロスアプリ内のWEBご予約専用ページからご予約をお願いいたします。詳しくはスタジオ予約システムのご案内をご確認ください。 ・3週間前のレッスン終了時刻からレッスン開始5分前までご予約可能です。 ・キャンセル登録はレッスン開始30分前まで可能です。それ以降のキャンセルは出来ません。無断キャンセル扱いとなりますのでご注意ください。 <p>◀ホットスタジオについて▶</p> <ul style="list-style-type: none"> ・女性専用スタジオとなっております。レッスンには1リットル以上のお水を必ずお持ちください。ヨガマット、タオルは無料で貸出いたします。 <p>◀スタジオ入場について▶</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ホットスタジオはレッスン開始5分前より、メインスタジオはレッスン開始10分前より入場可能です。ご自身のご予約いただいた番号をご確認の上ご入場ください。 ・安全管理上、インストラクター不在でのスタジオ入場はご遠慮ください。 ・換気の為、平常時より温度や湿度が下がる場合がございます。ご理解、ご協力の程、よろしくお願いたします。 <p>◀レッスンに必要なもの・服装について▶</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アクティブ系クラスに参加の方は運動に適したシューズをお持ちください。シューズが必要ないクラスでも、レッスン中にシューズは不用ですが、館内移動用の内履き（シューズまたはスリッパやサンダル）を必ずご用意ください。 ・Antigravity®では、安全上、アクセサリ類・ヘアクリップ・ヘアピンなどをお外しください。また、脇・膝の隠れるウエアでご参加が必須となります。 <p>◀その他▶</p> <ul style="list-style-type: none"> ・祝日、短縮営業の際は、スケジュールが変更になる場合がございますのでご注意ください。 ・急遽代行または休講になる場合がございます。代行、休講案内はメガロス白金台のホームページに記載いたします。 ・レッスン開始後の途中入退場は、安全管理上また他のお客様のご迷惑となりますのでご遠慮ください。 ・スケジュールは、改正時やイベントにより変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。 ・館内の写真撮影は、ルールを守り、所定の場所でお願いいたします。
--