

2025年1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	
9:00													8:30	
9:30													9:00	
10:00	9:30-10:20 Antigravity@ Restorative Yoga Goshi		9:30-10:20 Antigravity@ 1-3週目 Fundamentals basic 2-4週目 Fundamentals Mix Wakana		9:45-10:30 ホットヨーガ・ベーシック 秋野朝美		9:15~10:00 ベビーマライク 0歳10か月~満3歳		9:15~10:00 ベビーマライク 0歳10か月~満3歳		9:00~10:00 ミライク Kids1 3歳~年中		9:00~10:00 ミライク Kids2 年中~小1	10:00
10:30		10:15-10:45 ホットヨーガ・冷えむき 秋野朝美									10:00-10:45 ホットスタイルピラティス 石河 知可子		10:00~11:00 ミライク Kids2 年中~小1	10:30
11:00	10:45-11:30 ZUMBA45 Corin		10:45-11:45 REBORNS FIT スクール		10:30-11:20 Antigravity@ Restorative Yoga Goshi ◆女性のみ◆								10:10-10:40 ホットヨーガ・ベーシック ゆらこ	11:00
11:30		11:00-11:45 ホットヨーガ・ベーシック 秋野朝美											11:00-11:30 ホットヨーガ・アドバンス ゆらこ	11:30
12:00	11:50-12:20 パワーヨーガ RIE-men												11:15-12:00 ホットヨーガ・ベーシック 小松詩乃	12:00
12:30													11:30-12:45 Antigravity@ Fundamentals Open Goshi	12:30
13:00	12:35-13:05 やらせヨーガ RIE-men												12:00-12:30 ホットヨーガ・アドバンス ゆらこ	13:00
13:30		12:40-13:25 ホットヨーガ・ベーシック 房枝											12:15-12:45 ホットヨーガ・アドバンス 小松詩乃	13:30
14:00	13:30-14:00 ペリウイック(骨盤) ストレッチ 遠藤孝子												12:30-13:15 Group Groove 45 CANNA	14:00
14:30		13:40-14:10 infinity flow NATSUMI											13:15-13:45 VOLTJUMP SEIKA	14:30
15:00	14:15-15:15 REBORNS FIT スクール												13:40-14:00 infinity kick CANA	15:00
15:30													13:55-14:25 ホットヨーガ・冷えむき 房枝こす恵	15:30
16:00													14:00-14:30 VOLTJUMP SEIKA	16:00
16:30	16:00-17:00 ミライク Kids1 3歳~年中												14:15-14:35 VOLTBOX KANAKO	16:30
17:00													14:30-15:15 Group Groove 都築紀彦	17:00
17:30	17:00-18:00 ミライク Kids2 年中~小1												14:40-15:25 ホットヨーガ・アドバンス 房枝こす恵	17:30
18:00													15:00-15:30 Antigravity@ Fundamentals basic YUCA	18:00
18:30		18:15-19:00 ホットヨーガ・アドバンス Rimi											15:00-15:50 Antigravity@ Fundamentals basic YUCA	18:30
19:00													15:15-15:55 VOLTBOX Rimi	19:00
19:30	19:00-19:30 Group centery NATSUMI												15:35-15:55 VOLTBOX Rimi	19:30
20:00		19:30-20:15 ホットヨーガ・パワー・ベーシック Rimi											16:00-16:45 ホットヨーガ・アドバンス 今村美奈子	20:00
20:30	20:00-20:30 TOBIPPA NATSUMI												16:15-17:15 ミライク Kids1 3歳~年中	20:30
21:00													17:15-18:15 ミライク Jr 小1~小3	21:00
21:30	21:00-21:30 VOLTBOX NATSUMI												17:30-18:15 Group Fight YOJI	21:30
22:00		21:00-21:30 ホットストレッチ YUMIKO											18:00-18:30 ホットヨーガ・アドバンス Rimi	22:00
22:30													18:30-19:15 ホットヨーガ・アドバンス Rimi	22:30
23:00													18:45-19:30 ホットヨーガ・アドバンス 北澤理絵	23:00

◆レッスン表示詳細◆

← 時間、担当者、内容の変更があるクラス

編成チェックアウト時間 20:00

編成チェックアウト時間 22:00

子どもの未来を育てる体育スクール
MEGALOS MIRAIKU
メガロスミライク
楽しみながら応用力の高い脳と身体をつくる。
子どもの潜在能力を目覚めさせ将来の可能性を無限に広げる
体育スクールです。



レッスンの内容詳細、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。

～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 ※脳・膝裏の隠れるウエアでご参加いただき、アクセサリー類・ヘアピン・クリップなどはお外ください	
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ー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	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。
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ピ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ピネーションでサンドバッグにパンチを激しく打ち込むクラス
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、ホディメイク、パフォ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
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、身体のバランスを整えるクラス
ホリ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

◀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

ヘルヴィック（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ピネーションとHITT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・ホディメイクフローヨーガ	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、体幹へアプローチをすることで、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と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、アクセサリー類・ヘアクリップ・ヘアピンなどをお外ください。また、脳・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。 館内での写真撮影は、ルールを守り、所定の場所をお願いいたします。
--