

2024/5



…グループピラティス プログラム  
★ …前月からの変更箇所  
※スケジュールの変更がある場合がございます。

店舗情報		
■ 営業時間	月曜日～木曜日	9:30～23:30
	土曜日	9:30～21:00
	日曜日	9:30～19:00
■ 休館日	毎週金曜日、夏期、年末年始	

WOMAN'S STUDIO ACTY Base

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		土曜日		日曜日		
	ACTYスタジオ	ホットスタジオ	ACTYスタジオ	ホットスタジオ	ACTYスタジオ	ホットスタジオ	ACTYスタジオ	ホットスタジオ	ACTYスタジオ	ホットスタジオ	ACTYスタジオ	ホットスタジオ	
	チェックイン 9:30												
9:30													9:30
10:00													10:00
10:30	【ベビースクール】 ベビーマイク 10:00-10:45												10:30
11:00													11:00
11:30	【定員10名】 Reformer pilates Stretch flow 11:30-12:00 朴谷唯 ★												11:30
12:00													12:00
12:30	【定員16名】 TOBIPPA 12:30-13:00 小井戸実佳												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	【定員12名】 【映像】 Group Fight 30 17:00-17:30												17:00
17:30													17:30
18:00	【定員12名】 【映像】 Group Centergy 30 18:00-18:30												18:00
18:30													18:30
19:00	【定員10名】 Infinity kick 19:00-19:30 二階堂奈保美												19:00
19:30													19:30
20:00	【定員10名】 ★ Reformer Active 20:00-20:30 二階堂奈保美												20:00
20:30													20:30
21:00	【定員12名】 ★ 【映像】 Group Groove 30 21:00-21:30												21:00
21:30													21:30
22:00													22:00
22:30													22:30
23:00													23:00
23:30													23:30

※赤枠のクラス（映像レッスン）はレッスン消化対象外です

※チェックアウトタイム 23:30

■ レッスン受講回数超過料金について  
超過回数 1回につき 3,000円(税別)の料金をお支払いいただけます。

■ レッスンのキャンセルについて  
レッスン開始30分前までに、専用サイトよりキャンセルが可能です。  
※満員となっているレッスンもある為、参加が難しい場合はお早めにキャンセルをお願いいたします。

■ ホットクラスは常時換気を実施している為、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、よろしくお願い申し上げます。

クラス名	強度	難度	内容
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クにパンチを打ち込むクラス
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クにパンチを打ち込むクラス
VOLTDRUM	★★★	★	温かいスタジオの中で下半身のエクササイズとドラムスティックを使った上半身のエクササイズのクラス ※水分必須
VOLTJUMP	★★	★★	暗闇の中、トランポリンと音楽を楽しみながら全身ボディメイクするクラス
TOBIPPA	★★	★★	トランポリンを使用し、シンプルな動きを組み合わせた、シェイプアップ・心肺機能向上・筋力アップ・パフォーマンス向上を目指すクラス
Infinity kick	★★★	★★	サンドバックを使用し、パンチ・キックのコンビネーションを楽しみながら、HIITレーニングを行いシェイプアップ・体脂肪燃焼・心肺機能向上を目指すクラス
infinity flow	★★	★★	ピラティスの動きを音楽に合わせて行いながら、コロ&カラダを整え女性らしいボディラインを目指すクラス
Gaze45 ~美尻~マッシュマロヒップ	★	★★	骨盤のゆがみを整え股関節周りの筋肉を活性化。お尻のラインを整え美しいヒップに導いていくクラス
「ホットプログラムシリーズ」	強度	難度	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	★★	★★	様々な系統のポーズをバランス良く楽しむホットヨーガのベーシッククラス
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ベーシッククラス
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でウエストシェイプに効果的なクラス
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
オリジナルホットピラティス	★★	★★	インストラクターオリジナルのホットピラティスクラス
「映像レッスン」	強度	難度	スクリーンに映された映像を観ながら参加するプログラム
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 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	★★	★★	ヨガやピラティスの基礎となる動きを含むマインドボディプログラムのクラス
「リフォーマーピラティスシリーズ」	強度	難度	内容
Reformer pilates Stretch flow30	★	★	身体を伸ばすことにフォーカスし、関節周りの可動域を広げながら美しい身体へと導くクラス
Reformer pilates Total Basic45	★★	★★	マシンピラティスの『基本の動き』を丁寧に、上半身・下半身の細かな筋肉にアプローチをかけていくクラス
Reformer pilates Reformer Active30	★★★★	★★★	リフォーマーエクササイズと自重エクササイズを行い、短時間でエネルギー消費を目指すクラス
「映像レッスン」	強度	難度	スクリーンに映された映像を観ながら参加するプログラム
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 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	★★	★★	ヨガやピラティスの基礎となる動きを含むマインドボディプログラムのクラス



MEGALOS

新発表

女性のための

グループマシンピラティス