



2019/11 メガロス葛飾【改訂版】



Latin Express con Salsa

■営業時間	月曜日・水曜日	10:00~23:00
	火曜日・木曜日	08:30~23:00
	土曜日	10:00~21:00
	日曜日・祝日	08:30~20:00
■休館日	毎週金曜日、夏期、年末年始	

	月曜日 MONDAY				火曜日 TUESDAY				水曜日 WEDNESDAY							
	フィット		リ・ピュア	マシンジム	プール	フィット		リ・ピュア	マシンジム	プール	フィット			リ・ピュア	マシンジム	プール
	A	B				A	B				A	B				
8:30	営業開始 08:30														8:30	
9:00	営業開始 10:00														9:00	
9:30															9:30	
10:00															10:00	
10:30	10:30-11:15 ZUMBA (45分クラス) TOMOKO		【整理券30名】 10:30-11:15 ホットヨガ ハートック45 やすおかともこ	ネーム変更	【登録制】10:00-10:45 アクティブ&ビューティー〜倶楽部100@〜 キャスト	【整理券35名】 10:40-11:40 トラディショナル ヨーガ 60 玉城大志	10:30-11:30 キッズスイミング	10:20-11:20 フラダンス 60 福永美智子	【整理券30名】 10:30-11:30 ホットヨガ ハートック 60 玉城大志	【整理券10名】 10:30-10:45 背筋ピン15	10:30-10:50 すっきり肩・腰・膝	10:30-11:25 アクアダンス30【定員制】 福山航太	10:30-10:50 すっきり肩・腰・膝	10:30-11:25 アクアダンス30【定員制】 福山航太	10:30	
11:00	11:30-12:15 ラテンEXコンサルサ 45 TOMOKO		【登録制】11:30-12:00 倶楽部100トレーニング会	【整理券30名】 11:45-12:30 ホットヨガ ハートック45 やすおかともこ	ネーム変更	【有料制】 11:00-11:30 パーソナルレッスン	【有料制】 11:30-12:00 パーソナルレッスン	【整理券40名】 11:55-12:35 エンジョイエアロ40 高橋里枝	12:00-12:25 お腹すっきり15	【整理券 30名】 12:40-13:10 バランスセット@30 小田喜桃子	12:25-12:55 T-Crush30【定員制】 掛川 桂太	11:35-12:25 ヴォーカリズム 50 千葉晃樹	【整理券30名】 12:00-12:45 ホットヨガ ハートック 45 西内やよい	12:00-12:25 フィンスイム20【定員制】	11:30-12:00 アクアシェイプ30【定員制】 福山航太	11:00
11:30	12:45-13:30 Group Groove 45 小田喜桃子		【整理券30名】 13:00-13:45 ホットヨガリセット 冷えむくみ45 木村絵美子	ネーム変更	【有料制】 13:45-14:15 アクアダンス30 平田 美紗子	【整理券40名】 12:45-13:35 パーソニングステップ50 高橋里枝	13:25-14:15 ハウスダンスNEXT 50 万里	13:30-14:20 パーソニングエアロ 50 MASATO	【整理券30名】 13:05-13:50 ホットヨガ ビギナー45 木村絵美子	14:05-14:35 ホットストレッチ30 小田喜桃子	13:00-14:00 スイムスクール 【中級】 【上級】	12:40-13:20 エンジョイエアロ 40 MASATO	【整理券30名】 13:05-13:50 ホットヨガ ビギナー45 木村絵美子	13:40-14:40 キッズスイミング	12:05-12:25 フィンスイム20【定員制】	11:30
12:00	13:55-14:40 ナニアロハ 45 木村淳		【整理券28名】	【整理券35名】	14:50-16:00 キッズ スイミング	14:50-15:50 アドバンスエアロ60 菅沼舞葉	15:25-16:10 ラテンEXコンサルサ 45 小野洋子	14:35-15:35 ハウスダンスSTAGE 60 万里	14:05-14:35 スイムトレーニング30	14:50-16:00 キッズ スイミング	15:30-16:00 キッズイベント特	13:30-14:20 パーソニングエアロ 50 MASATO	【整理券30名】 14:05-14:35 ホットストレッチ30 小田喜桃子	14:50-16:00 キッズ スイミング	13:40-14:40 キッズスイミング	12:30
12:30	15:00-15:45 UBOUND 45 高橋利奈		15:00-15:50 ボディデザインピラティス50 KAHORI	16:00-17:00 キッズ スイミング	16:00-17:00 キッズ チアダンス	17:00-18:00 キッズ チアダンス	17:00-18:00 キッズ スイミング	16:00-17:00 キッズ スイミング	16:00-17:00 キッズ スイミング	17:00-18:00 キッズ スイミング	17:00-18:00 キッズ スイミング	17:00-18:00 ミライク【キッズ】	17:00-18:00 キッズストリート	17:00-18:00 キッズ バレー	17:00-18:00 キッズ スイミング	12:00
13:00	16:30-17:30 ミライク【キッズ】		17:30-18:30 ミライク【ジュニア】	18:00-20:00 選手育成コース	18:00-19:00 キッズ チアダンス	18:00-19:00 フリーオープンスタジオ ※次のレッスンはあるため18:15から ホットヨガの準備を始めて頂きます。	19:15-20:00 ホットヨガリセット 冷えむくみ45 齋藤こす恵	18:00-19:00 フリーオープンスタジオ ※次のレッスンはあるため18:15から ホットヨガの準備を始めて頂きます。	19:30-20:15 UBOUND45 辻村和久	20:00-20:45 グループ Power45 小山孝明	20:15-21:15 マスターズサークル	17:00-18:00 ミライク【キッズ】	18:00-19:00 キッズストリート	18:00-19:15 キッズ バレー	17:00-18:00 キッズ スイミング	18:00
13:30	19:55-20:45 パーソニングステップ50 前田ゆきえ		19:45-20:35 ボディデザイン ピラティス 50 村松和美	20:10-20:30 フィンスイム20【定員制】	20:35-21:05 VOLTFIT30 高橋隆一	20:25-21:10 ホットヨガパワー アロハ45 齋藤こす恵	20:25-21:10 ホットヨガパワー アロハ45 齋藤こす恵	20:00-20:45 VOLTFIT30 高橋隆一	20:15-21:00 グループ Power45 小山孝明	21:15-21:45 パーソナルレッスン	21:20-22:05 グループ Blast45 小川翔太郎	17:00-18:00 キッズ スイミング	18:00-19:00 キッズストリート	18:00-19:15 キッズ バレー	17:00-18:00 キッズ スイミング	18:30
14:00	21:00-22:00 Group Fight60 小山孝明		20:50-21:50 エトワールバレー 60 鈴木結花	【有料制】 21:00-21:30 パーソナルレッスン	21:25-21:45 VOLTFIT30 高橋隆一	21:35-22:20 ホットヨガ アロハ45 齋藤こす恵	21:35-22:20 ホットヨガ アロハ45 齋藤こす恵	21:25-21:45 VOLTFIT30 高橋隆一	21:20-22:05 グループ Blast45 小川翔太郎	21:10-21:55 ホットヨガリセット 肩こり45 吉田雅子	21:15-21:45 パーソナルレッスン	17:00-18:00 キッズ スイミング	18:00-19:00 キッズストリート	18:00-19:15 キッズ バレー	17:00-18:00 キッズ スイミング	19:00
14:30	【整理券50名】		【整理券35名】	【整理券28名】	【整理券28名】	【整理券30名】	【整理券30名】	【整理券24名】	【整理券40名】	【整理券30名】	【整理券30名】	17:00-18:00 キッズ スイミング	18:00-19:00 キッズストリート	18:00-19:15 キッズ バレー	17:00-18:00 キッズ スイミング	19:30
15:00	【整理券28名】		【整理券35名】	【整理券28名】	【整理券28名】	【整理券30名】	【整理券30名】	【整理券24名】	【整理券40名】	【整理券30名】	【整理券30名】	17:00-18:00 キッズ スイミング	18:00-19:00 キッズストリート	18:00-19:15 キッズ バレー	17:00-18:00 キッズ スイミング	20:00
15:30	【整理券28名】		【整理券35名】	【整理券28名】	【整理券28名】	【整理券30名】	【整理券30名】	【整理券24名】	【整理券40名】	【整理券30名】	【整理券30名】	17:00-18:00 キッズ スイミング	18:00-19:00 キッズストリート	18:00-19:15 キッズ バレー	17:00-18:00 キッズ スイミング	20:30
16:00	【整理券28名】		【整理券35名】	【整理券28名】	【整理券28名】	【整理券30名】	【整理券30名】	【整理券24名】	【整理券40名】	【整理券30名】	【整理券30名】	17:00-18:00 キッズ スイミング	18:00-19:00 キッズストリート	18:00-19:15 キッズ バレー	17:00-18:00 キッズ スイミング	21:00
16:30	【整理券28名】		【整理券35名】	【整理券28名】	【整理券28名】	【整理券30名】	【整理券30名】	【整理券24名】	【整理券40名】	【整理券30名】	【整理券30名】	17:00-18:00 キッズ スイミング	18:00-19:00 キッズストリート	18:00-19:15 キッズ バレー	17:00-18:00 キッズ スイミング	21:30
17:00	【整理券28名】		【整理券35名】	【整理券28名】	【整理券28名】	【整理券30名】	【整理券30名】	【整理券24名】	【整理券40名】	【整理券30名】	【整理券30名】	17:00-18:00 キッズ スイミング	18:00-19:00 キッズストリート	18:00-19:15 キッズ バレー	17:00-18:00 キッズ スイミング	22:00
17:30	【整理券28名】		【整理券35名】	【整理券28名】	【整理券28名】	【整理券30名】	【整理券30名】	【整理券24名】	【整理券40名】	【整理券30名】	【整理券30名】	17:00-18:00 キッズ スイミング	18:00-19:00 キッズストリート	18:00-19:15 キッズ バレー	17:00-18:00 キッズ スイミング	22:30
18:00	【整理券28名】		【整理券35名】	【整理券28名】	【整理券28名】	【整理券30名】	【整理券30名】	【整理券24名】	【整理券40名】	【整理券30名】	【整理券30名】	17:00-18:00 キッズ スイミング	18:00-19:00 キッズストリート	18:00-19:15 キッズ バレー	17:00-18:00 キッズ スイミング	23:00
18:30	【整理券28名】		【整理券35名】	【整理券28名】	【整理券28名】	【整理券30名】	【整理券30名】	【整理券24名】	【整理券40名】	【整理券30名】	【整理券30名】	17:00-18:00 キッズ スイミング	18:00-19:00 キッズストリート	18:00-19:15 キッズ バレー	17:00-18:00 キッズ スイミング	23:00
19:00	【整理券28名】		【整理券35名】	【整理券28名】	【整理券28名】	【整理券30名】	【整理券30名】	【整理券24名】	【整理券40名】	【整理券30名】	【整理券30名】	17:00-18:00 キッズ スイミング	18:00-19:00 キッズストリート	18:00-19:15 キッズ バレー	17:00-18:00 キッズ スイミング	23:00
19:30	【整理券28名】		【整理券35名】	【整理券28名】	【整理券28名】	【整理券30名】	【整理券30名】	【整理券24名】	【整理券40名】	【整理券30名】	【整理券30名】	17:00-18:00 キッズ スイミング	18:00-19:00 キッズストリート	18:00-19:15 キッズ バレー	17:00-18:00 キッズ スイミング	23:00
20:00	【整理券28名】		【整理券35名】	【整理券28名】	【整理券28名】	【整理券30名】	【整理券30名】	【整理券24名】	【整理券40名】	【整理券30名】	【整理券30名】	17:00-18:00 キッズ スイミング	18:00-19:00 キッズストリート	18:00-19:15 キッズ バレー	17:00-18:00 キッズ スイミング	23:00
20:30	【整理券28名】		【整理券35名】	【整理券28名】	【整理券28名】	【整理券30名】	【整理券30名】	【整理券24名】	【整理券40名】	【整理券30名】	【整理券30名】	17:00-18:00 キッズ スイミング	18:00-19:00 キッズストリート	18:00-19:15 キッズ バレー	17:00-18:00 キッズ スイミング	23:00
21:00	【整理券28名】		【整理券35名】	【整理券28名】	【整理券28名】	【整理券30名】	【整理券30名】	【整理券24名】	【整理券40名】	【整理券30名】	【整理券30名】	17:00-18:00 キッズ スイミング	18:00-19:00 キッズストリート	18:00-19:15 キッズ バレー	17:00-18:00 キッズ スイミング	23:00
21:30	【整理券28名】		【整理券35名】	【整理券28名】	【整理券28名】	【整理券30名】	【整理券30名】	【整理券24名】	【整理券40名】	【整理券30名】	【整理券30名】	17:00-18:00 キッズ スイミング	18:00-19:00 キッズストリート	18:00-19:15 キッズ バレー	17:00-18:00 キッズ スイミング	23:00
22:00	【整理券28名】		【整理券35名】	【整理券28名】	【整理券28名】	【整理券30名】	【整理券30名】	【整理券24名】	【整理券40名】	【整理券30名】	【整理券30名】	17:00-18:00 キッズ スイミング	18:00-19:00 キッズストリート	18:00-19:15 キッズ バレー	17:00-18:00 キッズ スイミング	23:00
22:30	【整理券28名】		【整理券35名】	【整理券28名】	【整理券28名】	【整理券30名】	【整理券30名】	【整理券24名】	【整理券40名】	【整理券30名】	【整理券30名】	17:00-18:00 キッズ スイミング	18:00-19:00 キッズストリート	18:00-19:15 キッズ バレー	17:00-18:00 キッズ スイミング	23:00
23:00	マシジム・プール利用時間は 22:30 まで 施設閉館時間 23:00														23:00	

木曜日 THURSDAY					土曜日 SATURDAY					日曜日 SUNDAY				
フィット		リ・ビュア	マシンジム	プール	フィット		リ・ビュア	マシンジム	プール	フィット		リ・ビュア	マシンジム	プール
A	B				A	B				A	B			
営業開始 08:30					営業開始 10:00					営業開始 8:30				
9:00					8:00-9:00 ミライク【キッズ】					8:00-9:00 ミライク【ジュニア】				8:50-10:00 キッズ スイミング
9:30	9:20-10:20 太極拳 60 瑞翔	最終週は ステップアップの クラスとなります。			9:00-10:00 ミライク【キッズ】	9:00-10:00 キッズ空手				9:00-10:00 ミライク【キッズ】		【整理券30名】 9:40-10:10 ネットヨガパワ アトバンス60 手塚沙也花	ネーム変更	
10:00												【整理券30名】 10:30-11:15 ネットヨガ アトバンス45 手塚沙也花	ネーム変更	10:00-11:00 キッズ スイミング
10:30	【有料制】 10:30-11:30 太極拳スクール 瑞翔				10:25-11:10 Fit Boxing45 高橋隆一					10:30-11:30 ZUMBA (60分クラス) sekine				
11:00					【整理券28名】							【整理券30名】 11:40-12:25 ネットヨガ アトバンス45 中島裕介	ネーム変更	
11:30	【整理券50名】	【整理券35名】			10:55-12:15 ベビー スイミング				10:55-12:15 ベビー スイミング					11:20-12:45 ベビースイミング
12:00	11:45-12:30 Group Fight 45 小川翔太郎	11:45-12:35 トラディショナルヨーガ 50 手塚沙也花			11:25-12:10 UBOUND45 高橋莉奈					【整理券40名】	11:50-12:30 エンジョイステップ40 正太郎			
12:30	【整理券36名】	【整理券35名】												
13:00	12:55-13:45 ビューティーフローピラティス 50 細井知子	12:55-13:35 ヒーリングアロマヨーガ40 手塚沙也花			12:30-13:30 Salsation 60 Maria									
13:30					【整理券40名】					12:50-13:40 バーニングエアロ 50 正太郎		【整理券35名】 13:10-13:50 やすらぎヨーガ 40 相坂伊智子		12:50-14:00 キッズスイミング
14:00					13:45-14:45 Group Blast60 小川翔太郎					14:00-15:00 バーニングエアロ 50 木村淳		14:05-14:55 ボディデザインピラティス 50 相坂伊智子		
14:30	14:00-15:00 アドバンスエアロ 60 mii	14:00-14:45 シェイヨーガ40 手塚沙也花			【整理券50名】					15:00-16:00 Group Power60 辻村和久				14:00-14:30 パーソナルレッスン
15:00					14:50-16:00 キッズ スイミング					15:00-16:00 キッズ スイミング				14:45-15:15 T-crush30【定員制】 福山航太
15:30	15:15-16:00 MEGADANZ 45 mii	【登録制】15:05-16:05 背骨コンディショニング ～倶楽部100@～ 加藤智枝			16:00-17:00 キッズ スイミング					16:00-17:00 キッズ スイミング				HIIT AQUA 15:20-15:30
16:00					16:00-17:00 キッズ スイミング					16:20-17:05 Group Fight45 辻村和久				【有料制】 15:30-16:30 スイムスクール 【初級】 【上級】
16:30					17:00-18:00 キッズ スイミング									【有料制】 16:30-17:00 パーソナルレッスン
17:00					【整理券24名】									
17:30	17:00-18:00 キッズ空手				17:15-17:35 VOLTFIT20 高橋隆一									【有料制】 17:05-18:05 マスターズサークル
18:00					17:45-18:45 フリースタイルSTAGE60 DAISUKE									
18:30		【整理券30名】 中温 18:15-18:45 ネットヨガビギナー 30 やすおかともこ			18:00-19:30 選手育成コース					18:15-19:00 ネットヨガ アトバンス45 手塚沙也花		【整理券30名】 18:15-19:00 ネットヨガ アトバンス45 荒井郁衣	ネーム変更	
19:00														
19:30	19:10-20:00 バーニングエアロ50 高木愛澄	19:00-19:45 ネットヨガ アトバンス45 やすおかともこ								19:00-19:30 スイムトレーニング30				
20:00					【有料制】 19:30-20:30 スイムスクール 【中級】 【上級】									
20:30	20:15-21:15 アドバンスエアロ60 高木愛澄	20:10-20:55 ネットヨガ アトバンス45 齋藤こず恵			20:35-21:05 アクトアタナ30【定員制】 細谷香苗									
21:00					21:10-21:40 リキッド・ヨーガラテン30【定員制】 細谷香苗									
21:30	【整理券24名】	【整理券30名】												
22:00	21:35-22:20 VOLTBOXmaximum45 高橋隆一	21:15-22:15 ネットヨガパワ アトバンス60 網島美智子												
22:30														
23:00														

マシンジム・プール利用時間は 19:30 まで 施設閉館時間 20:00

□ 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、初心者向けクラスです。
 □ 整理券が必要なクラス 【整理券】
 ・マシンジムカウンターにてレッスン開始30分前より配布致します。整理券番号順にスタジオ入場となります。
 □ 予約が必要なクラス 【定員制】
 ・プールカウンターにて当日ご予約下さい。
 □ 登録制の有料スクール 【有料制】
 ・別途スクール会員登録が必要なクラスです。
 □ 今月からの変更箇所
 ・太極拳が変更するクラスです。
 □ プール / その他 について
 ・レッスン開催時もウォーキングコース、遊泳コースは常設しております。
 ・10日、20日、祝日はフリー遊泳日(泳法、歩行クラスは休講)です。また別途特別プログラムを実施場合がございます。
 ・パーソナルレッスンは、毎月20日に翌月の予約を受付いたします。※20日が金曜日の際は翌日21日から受付となります。
 ・春、夏、冬にはお子様を対象とした短期教室を実施致します。
 ・その場合コースの制限などをする場合がございますので、予めご了承下さい。
 ・スケジュールは予告無く変更となる場合がございます。
 ・また、プログラム内容、時間、担当インストラクターが変更になる場合がございます。予めご了承下さい。

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					「ダンス」 音楽に合わせて様々なダンスを楽しみます					
スマイルワーク30	30分	★★	★	シンプルな歩く動きをかんたんに関わり合わせ楽しみながら緩やかな有酸素運動を行うクラス	やさしいフリースタイル30	30分	★★	★	基本のステップを楽しみます	
らくらくエアロ30	30分	★★	★	シンプルなエアロピクスを楽しみます	フリースタイル NEXT40/50	40/50分	★★/★★★	★/★★	リズム取りや簡単な振付けを楽しみます	
エンジョイエアロ40	40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	フリースタイル STAGE60	60分	★★★	★★★	上達ポイントなど含め、様々な振付けを楽しみます	
バーニングエアロ50	50分	★★★	★★	様々な動きのバリエーションを楽しみます	やさしいジャズダンス30	30分	★★	★	基本のステップを楽しみます	
アドバンスエアロ60	60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	ジャズダンス NEXT40/50	40/50分	★★/★★★	★/★★	表現や踊るポイントなどを含め振付けを楽しみます	
ボディメイクエアロ50	50分	★★★	★★	シンプルなエアロピクスと筋力トレーニングを交互に行い、シェイプアップを目指します	ジャズダンス STAGE60	60分	★★★	★★★	スキルアップを目指しながら振付けを楽しみます	
カーディオダンス50	50分	★★	★★	シンプルなダンスムーブメントを楽しみながら脂肪燃焼を目指します	ラテンパソ30	30分	★★	★	ラテンダンスの代表的な基本ステップ[サルサ・メンゲ・チャチャ・サンバ]など、基本動作を練習します	
カーディオダンス60	60分	★★★	★★★	様々なダンスムーブメントを楽しみながら脂肪燃焼を目指します	ラテンパシオン40	40分	★★	★	基本ステップを中心とした、簡単な振付けを楽しみます	
カーディオラテン50	50分	★★	★★	シンプルなラテンムーブメントを楽しみながら脂肪燃焼を目指します	ラテンパシオン50	50分	★★★	★★	本格的なラテンの動きやバリエーションを楽しみます	
カーディオラテン60	60分	★★★	★★★	ラテンムーブメントの様々なバリエーションを楽しみながら脂肪燃焼を目指します	ラテンパシオン60	60分	★★★	★★★	本格的なラテンの動きや表現力を習得しながら振付けを楽しみます	
カーディオボクシング50/60	50/60分	★★★	★	シンプルなボクシングエクササイズを楽しみます	やさしいフラダンス40	40分	★★	★	フラダンスの基本ステップを楽しみながら踊る初級クラス	
らくらくステップ30	30分	★★	★	シンプルなステップを楽しみます	フラダンス50/60	50/60分	★★	★/★★	フラダンスの踊りを楽しみます	
エンジョイステップ40	40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	やさしいタヒチアン30	30分	★★	★	基本のステップを楽しみます	
バーニングステップ50	50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	タヒチアン40/50	40/50分	★★	★/★★	基本ステップを楽しみながら踊ります	
アドバンスステップ60	60分	★★★	★★★	様々なコンビネーションにチャレンジします	タヒチアン タムレ60	60分	★★★	★★	上達ポイントなど含め、様々な振付けを楽しみます	
ボディメイクステップ50	50分	★★★	★	脂肪燃焼と筋力トレーニングを効果的に行います	やさしいベリーダンス40	40分	★★	★	基本ムーブメントを楽しみながら踊ります	
ZUMBA (30/45分クラス)	30/45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	ベリーダンス50/60	50/60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	
ZUMBA (60分クラス)	60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	nani ALOHA45	45分	★★	★	ハワイに古くから伝わるハワイアンフラと現代のフィットネスを融合した新しいエクササイズのクラス	
ラテンエクスプレッソ45/60	45/60分	★★/★★★	★/★★	エアロピクスとサルサを融合し巧緻性・筋バランスにもフォーカスしたラテンダンスエクササイズ	しなやかバレエストレッチ30	30分	★	★	バレエのメソッドを取り入れたストレッチを行います	
momチャンドライエイト45/50	45/50分	★★	★	筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせ「momチャン＝最高の身体」を作るクラス	やさしいバレエ30/40	30/40分	★★	★	シンプルな動きを楽しみます	
RPBコントロール45	45分	★★	★★	ボディバランス・スタイルバランスを整える有酸素クラス	アンドユールバレエ50	50分	★★★	★★	ターンやジャンプなども習得できます	
UBOUND45	45分	★★★	★	トランポリンを使用し、心肺機能向上や体感・下半身の筋力向上を目指します	エトワールバレエ60	60分	★★★	★★★	テクニックや上達ポイントなどを習得できます	
「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					「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					
Group Power 45	45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	ヴォーカリズム45/50/60	45/50/60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	
Group Power 60	60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	ハーモニズム45/50/60	45/50/60分	★★	★★	「リズム」を全身で感じながらゴスペルやポピュラーな曲を歌うことで正しい発語（発音）を身につけるクラス	
Group Fight 45	45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	「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					
Group Fight 60	60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	ホットヨーカースター45	45分	★★	★	ホットスタジオ（高温または中温）が初めての方でも楽しめます	
Group Blast 45	45分	★★★	★★	ステップ台をシンプル、かつストレッチに使用して行う45分のカーディオトレーニングのクラス	ホットヨーカ・ヒューテラシェイプ30/45	30/45分	★★	★/★★	ホットスタジオ（高温または中温）で身体を引き締め、美しいボディラインを作ります	
Group Blast 60	60分	★★★	★★	ステップ台をシンプル、かつストレッチに使用して行う45分のカーディオトレーニングのクラス	ホットヨーカ・ヒューテラシェイプ60/75	60/75分	★★★	★★	ホットスタジオ（高温または中温）で身体を引き締め、美しいボディラインを作ります	
Group Groove 45	45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	ホットヨーカ・パワーシェイプ45/60	45/60分	★★★	★★/★★★	ホットスタジオ（高温または中温）でコアを意識した「ワー」系ポーズを楽しみます	
Group Groove 60	60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	ホットストレッチ20/30	20/30分	★★	★	室温38度、湿度65%の環境の中でストレッチングを行い柔軟性向上、デトックス効果を味わいます	
Group Active 60	60分	★★	★	ダンベルやステップ台を使用しトレーニング、バランス、柔軟性向上を目的とした60分クラス	ホットグリーンヨーカ30/45	30/45分	★	★★	高温多湿の中でキャストが行う、短時間でヨーカのテストに耐えられるクラス	
「ヨーガ」 ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます					深めるヨーカ75	75分	★★	★★★	瞑想・呼吸法で心身を整え、高難度のポーズにもチャレンジするクラス	
やすらぎヨーカ30/40	30/40分	★	★	短時間でヨーガに触れ心身を癒します	「ショートプログラムシリーズ」 短時間で効果的に目的を達成するためのショートプログラム					
シェイプヨーカ30/40	30/40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	ウエーブストレッチ15	15分	★	★	全身にある様々な筋肉を、ウエーブストレッチングを利用してほぐしていくクラス	
トラディショナルヨーカ50/60	50/60分	★	★★	伝統的なアーサナを楽しみます	GRID15	15分	★	★	GRIDを使用し筋膜リリースを行うクラス	
トラディショナルヨーカ75	75分	★	★★★	伝統的なアーサナを楽しみます	背筋ピン15	15分	★	★	背筋ピンをつかって全身をほぐしていくクラス	
パワーヨーカ50/60	50/60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	お腹スッキリ15	15分	★★	★	音楽に合わせて楽しく、お腹周りを集中的に引き締めるクラス	
美背柱ヨーカ40/60	40/60分	★	★	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背柱を調整します	下半身スッキリ15	15分	★★	★	音楽に合わせて楽しく、下半身を集中的に引き締めるクラス	
美背盤ヨーカ50/60	50/60分	★	★/★★	フレックスクッション®を使用し、ヨーガのポーズを行いながら骨盤を整え姿勢改善へと導きます	腕周りスッキリ15	15分	★★	★	音楽に合わせて楽しく、腕周りを集中的に引き締めるクラス	
美曲線ヨーカ50/60	50/60分	★	★/★★	ウエーブストレッチング®を使用しヨーガのポーズを行いながらくす、伸ばす、引き締めるの要素を体感します	HIIT fit 15/30	15/30分	★★/★★★	★/★	高強度の運動と軽めの運動を交互に行うインターバルトレーニングで脂肪燃焼を目指す女性限定のクラス	
ヒーリングアロマヨーカ40/60	40/60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	「Gaze」 自分を見つめ、気づき、改善へとアプローチするメガロスオリジナルのプログラム					
「ピラティス」 体幹部の筋バランスを整えます					Gaze30/45/60～マインドフルネス瞑想～	30/45/60分		★	★	呼吸法、自律訓練法、座禅を取り入れ集中力を高める、脳と心を休めるクラス
やさしいピラティス30/40	30/40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	Gaze45/60～美尻～マッシュルームヒップ	45/60分		★	★★	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、美しいヒップに近づけるクラス
ボディデザインピラティス50/60	50/60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	Gaze45/60～美脚～グラマラスレッグ	45/60分		★	★	下肢のアライメント調整を実施し、正しい脚の使い方を再学習し、女性らしいメリハリのある脚に近づけるクラス
ビューティフルピラティス50	50分	★★	★★	ピラティスの多彩な動きを流れるように行い、達成感を味わいます	「VOLT」 メガロスとマンハッタンレコードが音楽とエクササイズを融合させて開発した最新オリジナルプログラム					
「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					VOLTBOX	30/45分		★★	★	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
バランスリセット®30	30分	★	★	フィットローラー（ストレッチボール）で背骨の周りをほぐし、筋肉を緩め、体の不調を予防・改善するクラス	VOLTRIDER	30分		★★	★	最高の音楽に身を任せ、バイクを漕ぎながら上半身もアクティブに動かす時短エクササイズ
ボールdeスッキリ20	20分	★	★	体幹部の小さな筋肉を自分の体重を利用して緩めていくクラス	※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。					
背中美人15	15分	★	★	頭部から胸部にかけて背骨一本一本の動きをコントロールし、正しい姿勢に導くクラス						
骨盤美人15	15分	★	★	体の土台である骨盤・腰回りを安定化させ、正しい関節機能の動きを習得し、人間本来の正しい姿勢にリセットしていくためのクラス						
ストレッチ20/30	20/30分	★	★	室温30～34度、湿度65%の中で行う。血行促進し、肩こり、腰痛、便秘解消、美肌へと導くクラス						
トータルビューティーワーク60	60分	★★	★	美しく歩くことを見直し、体幹部を強化・意識し姿勢改善していくクラス						
背骨コンディショニング45	45分	★	★	背骨回り、特に仙腸関節、腰椎をほぐす、緩める体操を行いその後スポーツタオルを使ったセルフ矯正を行うクラス（持ち物：長めのタオル）						
「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										
入門太極拳30	30分	★	★	太極拳の基本の動きをゆっくり解説を交えながら習得していくクラス						
太極拳45/60	45/60分	★★	★★	気と技を取り入れた中国の伝統武術で身体免疫力を高め、健康増進にも効果的なクラス						