MEGALOS
-TERRASSE NAYABASHI-

2026. 12～ STUDIO SCHEDULEO -Women Only-

※スケジュールは変更になる可能性があります。

	月	火	水	木	金	土	日	
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	
7:15	【HOT】 7:15-7:45 ホットヨーガビギナー Lisa		【HOT】 7:15-8:00 infinity flow45 Lisa		【HOT】 7:15-7:45 ホットヨーガビギナー Lisa			7:30
8:00								8:00
8:30						【マシンピラティス】 8:30-9:15 マシンピラティス45 Back&Arms Mina		8:30
9:00		【マシンピラティス】 9：00-9：45 マシンピラティス45 Hip&legs Lisa		【マシンピラティス】 9：00-9：45 マシンピラティス45 Back&Arms Mina	【HOT】 9:00-9:30 HIIT fit Lisa		【マシンピラティス】 9:00-9:45 マシンピラティス45 Waist Makoto	9:00
9:30						【マシンピラティス】 9:30-10:15 マシンピラティス45 Total Basic Lisa		9:30
10:00		【マシンピラティス】 10：00-10：30 マシンピラティス30 Reformer Active Lisa	【HOT】 10:00-10:30 ホットヨーガビギナー Lisa	【マシンピラティス】 10：00-10：45 マシンピラティス45 Total Basic Mina	【HOT】 10:00-10:45 infinity flow45 Lisa		【マシンピラティス】 10:00-10:45 マシンピラティス45 Total Basic Makoto	10:00
10:30	【HOT】 10:30-11:00 ウェーブストレッチ30 Lisa					【体験兼用ﾏｼﾝﾋﾟﾗﾃｨｽ】 10:30-11:00 マシンピラティス30 stretchflow		10:30
11:00	【HOT】 11:15-11:30 infinity flow15 Lisa	【マシンピラティス】 11：00-11：45 マシンピラティス45 Total Basic Mina	【HOT】 11:00~11:30 Gaze美尻 Lisa		【HOT】 11:00-11:45 ホットヨーガアドバンス 鬼頭　亜香里	【マシンピラティス】 11：15-11：45 マシンピラティス30 Reformer Active Lisa	【体験兼用ﾏｼﾝﾋﾟﾗﾃｨｽ】 11:00-11:30 マシンピラティス30 stretchflow Makoto	11:00
11:30	【HOT】 11:45-12:30 infinity flow45 Lisa							11:30
12:00								12:00
12:30				【HOT】 12:30-13:00 ホットヨーガリセット肩こり 近藤　幸子				12:30
13:00		【HOT】 13:15-14:00 ホットヨーガアドバンス 南　幸恵	【HOT】					13:00
13:30			13:30-14:15 ホットヨーガビギナー45 Mina	【HOT】 13:30-14:15 ホットヨーガベーシック 近藤　幸子	【HOT】 13:30~14:00 ホットヨーガビギナー30 Lisa	【HOT】 13:30~14:00 Gaza美尻 Lisa		13:30
14:00								14:00
14:30		【HOT】 14:30-15:00 ホットヨーガベーシック 鬼頭　亜香里		【HOT】 14:45-15:30 ホットヨーガアドバンス 近藤　幸子		【HOT】 14:30-15:00 ホットヨーガビギナー30 Lisa	【常温】 【格闘技系エクササイズ】	14:30
15:00	【HOT】						15:00-15:30 Group fight Kyohei	15:00
15:30	15：15-16：00 ホットスタイルピラティス 篠原　ゆきえ		15：15-16：00 マシンピラティス45 Total Advance Sayaka			【HOT】 15：30-15：45 HOTfit100CORE15 Lisa		15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30							【HOT】 17:45-18:15 ホットヨーガビギナー30 Lisa	17:30
18:00	【HOT】 18:00-18:45 ホットヨーガアドバンス 南 幸恵	18：00-18：45 マシンピラティス45 Total Advance Sayaka	【マシンピラティス】 18：00-18：30 マシンピラティス30 Reformer Active Sayaka		【HOT】 18:00-18:45 ホットヨーガベーシック 近藤　幸子			18:00
18:30								18:30
19:00	【HOT】 19:05-19:35 ホットヨーガベーシック 南　幸恵	【マシンピラティス】 19：00-19：45 マシンピラティス45 Total Basic Mami	【マシンピラティス】 19：00-19：45 マシンピラティス45 Total Basic Marin	【マシンピラティス】 19：00-19：45 マシンピラティス45 Total Basic Kotone	変更 【HOT】 19:05-19:35 ホットヨーガアドバンス 近藤　幸子			19:00
19:30	【常温】 【格闘技系エクササイズ】							19:30
20:00	20:00-20:30 Group fight Tasuku	【マシンピラティス】 20：00-20：45 マシンピラティス45 Waist Mami	【マシンピラティス】 20：00-20：45 マシンピラティス45 Total Basic Marin	【マシンピラティス】 20：00-20：45 マシンピラティス45 Total Basic Kotone	変更 【HOT】 19:50-20:20 ホットヨーガリセット冷えむくみ 近藤　幸子			20:00
20:30								20:30
21:00			【マシンピラティス】 21:00-21:45 マシンピラティス45 Back&Arms Maya		【マシンピラティス】 21:00-21:45 マシンピラティス45 Waist Makoto			21:00
21:30								21:30
22:00								22:00

火水木の夜のレッスンは
内容、時間等変更ございます

★全てのHOTレッスン（定員15名）
・バスタオル又はヨガ用ラグ必要

★Group fight（定員15名）
・常温レッスン
・シューズ必要

★マシンピラティス（定員8名）
・常温レッスン
・靴下必要(5本指セパレートで滑り止めついているもの、それ以外不可)

※全レッスン水分必要！！

スタジオに関するインフォメーションはスタジオ横の掲示板をご確認ください