

2026年5月GW メガロスフレ上永谷 スケジュール

MEGALOS KAMINAGAYA Time Line For Studio Re·pure										
	5/2土曜日		5/3日曜日		5/4月曜日		5/5火曜日		5/6水曜日	
	ホットヨガスタジオ	スタジオ	ホットヨガスタジオ	スタジオ	ホットヨガスタジオ	スタジオ	ホットヨガスタジオ	スタジオ	ホットヨガスタジオ	スタジオ
9:00	■ 予約制 定員10名 ■			■ 予約制 定員10名 ■						
9:30	ホットヨーガベーシック 9:15-10:00 鈴木 映子			Reformer Pilates Total Basic 8:30-9:15 野村 真紀 スタジオB	■ 予約制 定員10名 ■					
10:00			■ 予約制 定員10名 ■		ホットヨーガベーシック 9:30-10:15 野村 真紀					■ 予約制 定員10名 ■
10:30			ホットヨーガベーシック 10:00-10:45 野村 真紀			■ 予約制 定員10名 ■				Reformer Pilates Total Basic 9:45-10:30 北谷
11:00	■ 予約制 定員10名 ■		■ 予約制 定員10名 ■		■ 予約制 定員10名 ■	Reformer Pilates Total Basic 10:30-11:15 瀧本 清香				
11:30	ホットヨーガリセット骨盤 11:15-12:00 水本 純子	■ 予約制 定員10名 ■	ホットヨーガウエストシェイプ 11:15-12:00 野村 真紀	■ 予約制 定員3名 ■			■ 予約制 定員10名 ■	ホットリフレ 11:00-11:45 KAYO		
12:00		Reformer Pilates Total Basic 11:30-12:15 藏人		VOLTBOX 11:45-12:15 石西 スタジオA					■ 予約制 定員10名 ■	ホットヨーガリセット骨盤 12:00-12:45 高橋 春子
12:30										
13:00				■ 予約制 定員10名 ■						
13:30				Reformer Pilates Total Basic 13:20-14:05 瀧本 清香 スタジオB						
14:00	■ 予約制 定員10名 ■			■ 予約制 定員10名 ■	■ 予約制 定員10名 ■					
14:30	ホットヨーガベーシック 14:00-14:45 AUM			Reformer Pilates Hip&Legs 14:20-15:05 瀧本 清香 スタジオB	■ 予約制 定員10名 ■	ホットリフレ 14:30-15:15 KAYO				
15:00		■ 予約制 定員10名 ■								
15:30		Reformer Pilates Total Basic 15:00-15:45 藏人		■ 予約制 定員10名 ■						
16:00		■ 予約制 定員10名 ■	■ 予約制 定員10名 ■	Reformer Pilates Total Advance 15:30-16:15 玉木 ひとみ スタジオB						
16:30	■ 予約制 定員10名 ■	Reformer Pilates Waist 16:00-16:45 藏人 スタジオB	ホットリフレ 16:00-16:45 KAYO							
17:00	ホットヨーガパワーアドバンス 16:45-17:30 KURISU									
17:30										
18:00	■ 予約制 定員10名 ■									
18:30	ホットヨーガアドバンス 18:00-18:45 KURISU									
19:00										
19:30										
20:00										

施設利用18:50まで

施設利用19:50まで