

メガロスフレ武蔵小金井スケジュール



	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
	Refle Studio	Refle Studio	Refle Studio	Refle Studio	Refle Studio	Refle Studio	
9:00	チェックイン 9:30						9:00
9:30							
10:00	【定員 8名】 10:00-10:45 マシンピラティス Total Basic45 Reiko	【定員 12名】 10:00-10:45 ホットヨーガ ウエストシェイプ45 Nami			【定員 8名】 10:00-10:45 マシンピラティス Total Basic45 Yuki	【定員 12名】 10:00-10:45 ホットスタイル ピラティス45 佐藤 嘉美	
10:30							
11:00		【定員 12名】 11:00-11:45 ホットヨーガ パワーシェイプ45 Nami	【定員 8名】 11:00-11:45 マシンピラティス Total Basic45 Reiko	【定員 12名】 11:00-11:45 ホットヨーガリセット 骨盤45 吉田 静枝	【定員 8名】 11:05-11:50 マシンピラティス Totak Basic45 Yuki		
11:30	【定員 8名】 11:30-12:15 マシンピラティス Total Basic45 Noe					【定員 8名】 11:45-12:30 マシンピラティス Total Basic45 Ayana	
12:00		【定員 12名】 12:00-12:45 ホットヨーガ ベーシック45 熊谷 ゆかり		【定員 12名】 12:00-12:45 ホットヨーガベーシック45 宮本 知子			
12:30			【定員 8名】 12:30-13:15 マシンピラティス Total Basic45 Reiko		【定員 8名】 12:25-13:10 マシンピラティス Total Basic45 Ayana		
13:00	【定員 8名】 13:00-13:45 マシンピラティス Total Basic45 Noe					【定員 8名】 13:00-13:45 マシンピラティス Total Basic45 Kana	
13:30				【定員 12名】 13:30-14:15 ホットヨーガリセット 骨盤45 Nami	【定員 8名】 13:30-14:15 マシンピラティス Total Basic45 Ayana		
14:00			【定員 8名】 14:00-14:45 マシンピラティス Total Basic45 Noe		【定員 3名】 13:55-14:15 VOLT BOX20 長尾 真里恵 [studio B]	【定員 8名】 14:15-15:00 マシンピラティス Total Basic45 Kana	
14:30				【定員 12名】 14:35-15:20 ホットヨーガリセット 肩こり45 Nami			
15:00		【定員 12名】 15:10-15:55 ホットヨーガ ベーシック45(中温) 浅賀 麻実			【定員 10名】 15:10-15:40 TOBIPPA30 三田村 綾菜 [studio B]	【定員 8名】 15:30-16:15 マシンピラティス Total Basic45 Ayaka	
15:30							
16:00					【定員 12名】 16:30-17:15 ホットヨーガリセット 冷え・むくみ45 房枝	【定員 8名】 16:45-17:30 マシンピラティス Total Basic45 Ayaka	
16:30							
17:00							
17:30					【定員 12名】 18:00-18:45 ホットヨーガ ベーシック45 房枝		
18:00	【定員 12名】 18:15-18:45 ホットヨーガ ベーシック30 TOMO	【定員 8名】 18:30-19:15 マシンピラティス Total Basic45 Naono	【定員 12名】 19:00-19:45 ホットヨーガリセット 冷え・むくみ45 房枝	【定員 8名】 19:00-19:45 マシンピラティス Total Basic45 Kodama			
18:30							
19:00	【定員 12名】 19:15-20:00 ホットヨーガ ウエストシェイプ45 TOMO	【定員 8名】 19:35-20:20 マシンピラティス Total Basic45 Reina	【定員 12名】 20:10-20:40 infinity flow30 三田村綾菜 [studio A]	【定員 8名】 20:05-20:50 マシンピラティス Total Basic45 Kodama			
19:30							
20:00	【定員 12名】 20:20-21:05 ホットヨーガ ベーシック45 TOMO	【定員 8名】 20:45-21:30 マシンピラティス Total Basic45 Ayaka	【定員 3名】 21:30-21:50 VOLTBOX20 長尾 真里恵 [studio B]	【定員 8名】 21:10-21:55 マシンピラティス Total Basic45 Kodama			
20:30							
21:00	【定員 3名】 21:40-22:00 infinity kick20 佐藤 奈緒乃 [studio B]						
21:30							
22:00							
	チェックアウト 23:00						

マシンピラティスプログラム名	強度	内容	備考
Total Basic	★★	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プログラム	マシンピラティスのグループレッスンにご参加される方は マシン利用時の安全を考慮し、滑り止め付き靴下の 着用が必須となります。
Hip & Legs(12月～)	★★★	お尻と脚に向けて集中的に働きかけるプログラム	
Waist (12月～)	★★★	腹部とウエストラインを引き締めるプログラム	