

2025年5月

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					
9:30						
10:00	【定員 8名】 10:00-10:45 マンビラティス 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 マンビラティス 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 真美
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 マンビラティス Waist45 Reiko	【定員 12名】 11:00-11:45 ホットヨーガリセット 背筋45 青田 静枝	【定員 8名】 11:05-11:50 マンビラティス Hip & Legs45 Yuki	
11:30	【定員 8名】 11:30-12:15 マンビラティス Total Basic45 Mako					【定員 8名】 11:45-12:30 マンビラティス Total Basic45 Ayaka
12:00		【定員 12名】 12:10-12:55 ホットヨーガ ベータック45 藤谷 ゆかり	【定員 8名】 12:30-13:15 マンビラティス Total Basic45 Mako	【定員 12名】 12:00-12:45 ホットヨーガベータック45 宮本 知子	【定員 8名】 12:25-13:10 マンビラティス Total Basic45 Reina	
12:30						
13:00	【定員 8名】 13:00-13:45 マンビラティス Hip & Legs45 Mako			【定員 12名】 13:30-14:15 ホットヨーガリセット 背筋45 Nami	【定員 8名】 13:30-14:15 マンビラティス Waist45 Ayana	【定員 8名】 13:00-13:45 マンビラティス Waist45 Ayana
13:30			【定員 8名】 14:00-14:45 マンビラティス Total Basic45 Mako	【定員 12名】 14:35-15:20 ホットヨーガリセット 肩こり45 Nami	【定員 3名】 13:55-14:15 VOLTBBOX20 豊田啓太 (studio B)	【定員 8名】 14:15-15:00 マンビラティス Total Basic45 Ayana
14:00		【定員 12名】 15:10-15:55 ホットヨーガ ベータック45(中級) 佐藤 真美			【定員 10名】 15:20-15:50 TOBIPPA30 三田村 綾菜	
14:30					(studio B)	【定員 8名】 15:30-16:15 マンビラティス Waist45 Ayaka
15:00					【定員 12名】 16:30-17:15 ホットヨーガリセット 冷え・むくみ45 原枝	【定員 8名】 16:45-17:30 マンビラティス Total Basic45 Ayaka
15:30						
16:00					【定員 12名】 18:00-18:45 ホットヨーガ ベータック45 原枝	
16:30		【定員 8名】 18:30-19:15 マンビラティス Total Basic45 Kana	【定員 12名】 19:00-19:45 ホットヨーガリセット 冷え・むくみ45 原枝	【定員 8名】 19:00-19:45 マンビラティス Total Basic45 Kana		
17:00	【定員 12名】 18:15-18:45 ホットヨーガ ベータック30 TOMO					
17:30		※担当変更 【定員 8名】 19:35-20:20 マンビラティス Total Basic45 Naono	【定員 12名】 20:15-21:00 ホットヨーガ ベータック45 原枝	【定員 10名】 20:10-20:40 Infinity flow30 三田村 綾菜 (studio A)	【定員 8名】 20:05-20:50 マンビラティス Hip & Legs45 Kana	チェックアウト 20:00
18:00	【定員 12名】 19:15-20:00 ホットヨーガ ウエストシェイプ45 TOMO					
18:30		【定員 8名】 20:45-21:30 マンビラティス Waist45 Ayaka		【定員 8名】 21:10-21:55 マンビラティス Total Basic45 Kodama	【定員 12名】 18:00-18:45 ホットヨーガ ベータック45 原枝	
19:00	【定員 12名】 20:20-21:05 ホットヨーガ ベータック45 TOMO				【定員 12名】 21:10-21:55 マンビラティス Total Basic45 Kodama	
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
	チェックアウト 23:00					

マンビラティスプログラム名	強度	内容	備考
Total Basic	★★	マンビラティスの「基本の動き」を丁寧に扱い 上半身・下半身の緩やかな筋内にアプローチをかけていくプログラム	マンビラティスのグループレッスンにご参加される方は マ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	★★★	お尻と脚に向けて集中的に働きかけるプログラム	
Waist	★★★	腹筋とウエストラインを引き締めるプログラム	