

2025年1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   |  |   |   |  |   | 9:00  |
| 9:30  |   |  |   |   |  |   | 9:30  |
| 10:00 | 【定員 8名】<br>10:00-10:45<br>マシンピラティス<br>Total Basic45<br>Reiko      | 【定員 12名】<br>10:00-10:45<br>ホットヨーガ<br>ウエストエイブ45<br>Nami       |   |   | 【定員 8名】<br>10:00-10:45<br>マシンピラティス<br>Total Basic45<br>Yuki  | 【定員 12名】<br>10:00-10:45<br>ホットスタイル<br>ピラティス45<br>佐藤 嘉美        | 10:00 |
| 10:30 |   |  |   |   |  |   | 10:30 |
| 11:00 |   | 【定員 12名】<br>11:00-11:45<br>ホットヨーガ<br>パワーエイブ45<br>Nami        | 【定員 8名】<br>11:00-11:45<br>マシンピラティス<br>Total Basic45<br>Mako       | 【定員 12名】<br>11:00-11:45<br>ホットヨーガリセット<br>得難45<br>吉田 静枝        | 【定員 8名】<br>11:05-11:50<br>マシンピラティス<br>Totak Basic45<br>Yuki  |   | 11:00 |
| 11:30 | 【定員 8名】<br>11:30-12:15<br>マシンピラティス<br>Total Basic45<br>Mako       |  |   |   |  | 【定員 8名】<br>11:45-12:30<br>マシンピラティス<br>Total Basic45<br>Ayana  | 11:30 |
| 12:00 |   | 【定員 12名】<br>12:00-12:45<br>ホットヨーガ<br>パーソナル45<br>熊谷 ゆかり       |   | 【定員 12名】<br>12:00-12:45<br>ホットヨーガパーソナル45<br>宮本 知子             |  |   | 12:00 |
| 12:30 |   |  | 【定員 8名】<br>12:30-13:15<br>マシンピラティス<br>Total Basic45<br>Mako       |   | 【定員 8名】<br>12:25-13:10<br>マシンピラティス<br>Total Basic45<br>Ayana |   | 12:30 |
| 13:00 | 【定員 8名】<br>13:00-13:45<br>マシンピラティス<br>Total Basic45<br>Mako       |  |   |   |  | 【定員 8名】<br>13:00-13:45<br>マシンピラティス<br>Total Basic45<br>Kana   | 13:00 |
| 13:30 |   |  |   | 【定員 12名】<br>13:30-14:15<br>ホットヨーガリセット<br>得難45<br>Nami         | 【定員 8名】<br>13:30-14:15<br>マシンピラティス<br>Total Basic45<br>Ayana | 【定員 3名】<br>13:55-14:15<br>VOLT BOX20<br>長尾 真里恵<br>[studio B]  | 13:30 |
| 14:00 |   |  | 【定員 8名】<br>14:00-14:45<br>マシンピラティス<br>Total Basic45<br>Mako       |   |  | 【定員 8名】<br>14:15-15:00<br>マシンピラティス<br>Total Basic45<br>Kana   | 14:00 |
| 14:30 |   |  |   | 【定員 12名】<br>14:35-15:20<br>ホットヨーガリセット<br>肩こり45<br>Nami        |  |   | 14:30 |
| 15:00 |   | 【定員 12名】<br>15:10-15:55<br>ホットヨーガ<br>パーソナル45(中温)<br>浅賀 麻実    |   |   | 【定員 10名】<br>15:10-15:40<br>TOBIPPA30<br>三田村 綾菜<br>[studio B] | 【定員 8名】<br>15:30-16:15<br>マシンピラティス<br>Total Basic45<br>Ayaka  | 15:00 |
| 15:30 |   |  |   |   |  |   | 15:30 |
| 16:00 |   |  |   |   | 【定員 12名】<br>16:30-17:15<br>ホットヨーガリセット<br>冷え・むくみ45<br>房枝      | 【定員 8名】<br>16:45-17:30<br>マシンピラティス<br>Total Basic45<br>Ayaka  | 16:00 |
| 16:30 |   |  |   |   |  |   | 16:30 |
| 17:00 |   |  |   |   | 【定員 12名】<br>18:00-18:45<br>ホットヨーガ<br>パーソナル45<br>房枝           |   | 17:00 |
| 17:30 |   |  |   |   |  |   | 17:30 |
| 18:00 | 【定員 12名】<br>18:15-18:45<br>ホットヨーガ<br>パーソナル30<br>TOMO              | 【定員 8名】<br>18:30-19:15<br>マシンピラティス<br>Total Basic45<br>Reina | 【定員 12名】<br>19:00-19:45<br>ホットヨーガリセット<br>冷え・むくみ45<br>房枝           | 【定員 8名】<br>19:00-19:45<br>マシンピラティス<br>Total Basic45<br>Kodama |  |   | 18:00 |
| 18:30 |   |  |   |   |  |   | 18:30 |
| 19:00 | 【定員 12名】<br>19:15-20:00<br>ホットヨーガ<br>ウエストエイブ45<br>TOMO            | 【定員 8名】<br>19:35-20:20<br>マシンピラティス<br>Total Basic45<br>Naono | 【定員 12名】<br>20:10-20:40<br>infinity flow30<br>三田村綾菜<br>[studio A] | 【定員 8名】<br>20:05-20:50<br>マシンピラティス<br>Total Basic45<br>Kodama |  | 【定員 8名】<br>20:05-20:50<br>マシンピラティス<br>Total Basic45<br>Kodama | 19:00 |
| 19:30 |   |  |   |   |  |   | 19:30 |
| 20:00 | 【定員 12名】<br>19:50-20:20<br>infinity flow30<br>三田村綾菜<br>[studio B] |  |   |   |  |   | 20:00 |
| 20:30 | 【定員 12名】<br>20:20-21:05<br>ホットヨーガ<br>パーソナル45<br>TOMO              | 【定員 8名】<br>20:45-21:30<br>マシンピラティス<br>Total Basic45<br>Ayaka | 【定員 3名】<br>21:30-21:50<br>VOLT BOX20<br>長尾 真里恵<br>[studio B]      |   |  |   | 20:30 |
| 21:00 |   |  |   |   |  |   | 21:00 |
| 21:30 |   |  |   | 【定員 8名】<br>21:10-21:55<br>マシンピラティス<br>Total Basic45<br>Kodama |  |   | 21:30 |
| 22:00 |   |  |   |   |  |   | 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・下半身の細かい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 (導入予定) | ★★★ | お尻と脚に向けて集中的に働きかけるプログラム                              |  |
| Waist (導入予定)      | ★★★ | 腹部とウエストラインを引き締めるプログラム                               |  |