

2025年3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】 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 ウエストエイブ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	10:00
10:30							10:30
11:00		【定員 12名】 11:00-11:45 ホットヨーガ パワーエイブ45 Nami	【定員 8名】 11:00-11:45 マシンピラティス Waist45 Reiko	【定員 12名】 11:00-11:45 ホットヨーガリセット 符盤45 吉田 静枝	【定員 8名】 11:05-11:50 マシンピラティス Hip & Legs45 Yuki		11:00
11:30	【定員 8名】 11:30-12:15 マシンピラティス Total Basic45 Mako					【定員 8名】 11:45-12:30 マシンピラティス Total Basic45 Ayana	11:30
12:00		【定員 12名】 12:00-12:45 ホットヨーガ パーソナル45 熊谷 夢かり		【定員 12名】 12:00-12:45 ホットヨーガパーソナル45 宮本 知子			12:00
12:30			【定員 8名】 12:30-13:15 マシンピラティス Total Basic45 Mako		【定員 8名】 12:25-13:10 マシンピラティス Total Basic45 Ayana		12:30
13:00	【定員 8名】 13:00-13:45 マシンピラティス Hip & Legs45 Mako					【定員 8名】 13:00-13:45 マシンピラティス Hip & Legs45 Kana	13:00
13:30				【定員 12名】 13:30-14:15 ホットヨーガリセット 符盤45 Nami	【定員 8名】 13:30-14:15 マシンピラティス Waist45 Ayana	【定員 3名】 13:55-14:15 VOLT BOX20 長尾 真里恵 [studio B]	13:30
14:00			【定員 8名】 14:00-14:45 マシンピラティス Total Basic45 Mako			【定員 8名】 14:15-15:00 マシンピラティス Total Basic45 Kana	14:00
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			14:30
15:00		【定員 12名】 15:10-15:55 ホットヨーガ パーソナル45(中級) 浅賀 麻実			【定員 10名】 15:10-15:40 TOBIPPA30 三田村 穂菜 [studio B]	【定員 8名】 15:30-16:15 マシンピラティス Waist45 Ayaka	15:00
15:30							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	16:00
16:30							16:30
17:00							17:00
17:30					【定員 12名】 18:00-18:45 ホットヨーガ パーソナル45 房枝		17:30
18:00	【定員 12名】 18:15-18:45 ホットヨーガ パーソナル30 TOMO	【定員 8名】 18:30-19:15 マシンピラティス Total Basic45 Reina	【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			18:00
18:30							18:30
19:00	【定員 12名】 19:15-20:00 ホットヨーガ ウエストエイブ45 TOMO	【定員 8名】 19:35-20:20 マシンピラティス Total Basic45 Naono		【定員 8名】 20:05-20:50 マシンピラティス Hip & Legs45 Kodama			19:00
19:30							19:30
20:00	【定員 12名】 19:50-20:20 infinity flow30 三田村穂菜 [studio B]		【定員 12名】 20:15-21:00 ホットヨーガ パーソナル45 房枝	【定員 10名】 20:10-20:40 infinity flow30 三田村穂菜 [studio A]		チェックアウト 20:00	20:00
20:30	【定員 12名】 20:20-21:05 ホットヨーガ パーソナル45 TOMO	【定員 8名】 20:45-21:30 マシンピラティス Waist45 Ayaka					20:30
21:00							21:00
21:30			【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 Sayuri	チェックアウト 21:00		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	★★★	お尻と脚に向けて集中的に働きかけるプログラム	
Waist	★★★	腹部とウエストラインを引き締めるプログラム	