

2025年7月（確定版）

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】	【定員 12名】			【定員 8名】	【定員 12名】
10:00-10:45	マシンビラティス	10:00-10:45			10:00-10:45	10:00-10:45
10:30	Back & Arms45	ウエストシェイプ45			Total Basic45	ピラティス45
	Reiko	Nami			Yuki	佐藤 嘉美
11:00		【定員 12名】	【定員 8名】	【定員 12名】	【定員 8名】	
11:00-11:45		ホットヨーガ	11:00-11:45	11:00-11:45	11:05-11:50	
11:30	【定員 8名】	パワーシェイプ45	マシンビラティス	ホットヨーガリセット	マシンビラティス	
		Nami	Waist45	骨盤45	Hip & Legs45	
12:00	11:30-12:15				Yuki	【定員 8名】
	マシンビラティス	【定員 12名】		【定員 12名】		11:45-12:30
12:00	Total Basic45					マシンビラティス
	Mako					Total Basic45
12:30		12:10-12:55	【定員 8名】	12:00-12:45	【定員 8名】	Ayaka
		ホットヨーガ		ホットヨーガバreshiク45		
13:00	【定員 8名】	ベreshiク45	12:30-13:15		12:25-13:10	
		熊谷 ゆかり	マシンビラティス		マシンビラティス	【定員 8名】
13:30	13:00-13:45		Total Basic45		Total Basic45	13:00-13:45
	Hip & Legs45		Mako		Reina	マシンビラティス
	Mako			【定員 12名】		Waist45
14:00				13:30-14:15	【定員 8名】	Ayaka
			【定員 8名】	ホットヨーガリセット	13:30-14:15	
14:30			14:00-14:45	骨盤45	マシンビラティス	【定員 8名】
			マシンビラティス	Nami	Back&Arms45	
15:00		【定員 12名】	Back & Arms45		Mako	14:15-15:00
			Mako	【定員 12名】		マシンビラティス
15:30		15:10-15:55		14:35-15:20		Total Basic45
		ホットヨーガ		ホットヨーガリセット	【定員 10名】	Kana
16:00		ベreshiク45(中温)		扇こひ45		
		浅賀 麻実		Nami	15:20-15:50	【定員 8名】
16:30					TOBIPPA30	15:30-16:15
					樋口 直哉	マシンビラティス
17:00					【studio B】	Waist45
						Ayaka
17:30					【定員 12名】	
					16:30-17:15	【定員 8名】
18:00	【定員 12名】				冷え・むくみ45	16:45-17:30
	18:15-18:45	【定員 8名】			房枝	マシンビラティス
18:30	ホットヨーガ	18:30-19:15				Total Basic45
	ベreshiク30	マシンビラティス	【定員 12名】	【定員 8名】		Ayaka
	TOMO	Back & Arms45	19:00-19:45	19:00-19:45		
19:00		Kana	ホットヨーガリセット	マシンビラティス		
	【定員 12名】		冷え・むくみ45	Total Basic45		
19:30	19:15-20:00	【定員 8名】	房枝	Kana		
	ホットヨーガ	19:35-20:20			【定員 8名】	
19:30	ウエストシェイプ45	マシンビラティス		20:05-20:50	マシンビラティス	
	TOMO	Total Basic45	【定員 12名】	Hip & Legs45		
20:00	19:55-20:15	Naono	20:15-21:00	Kana		
	VOLTBODX20		ホットヨーガ		【定員 8名】	
	長田 啓太		ベreshiク45		21:10-21:55	
20:30	20:20-21:05	【定員 8名】			マシンビラティス	
	ホットヨーガ	20:45-21:30			Total Basic45	
21:00	ベreshiク45	マシンビラティス			Kodama	
	TOMO	Waist45				
21:30		Ayaka				
22:00						
	チェックアウト 23:00					

マシンビラティスプログラム名	強度	内容	ご利用案内
Total Basic	★★	マシンビラティスの『基本の動き』を丁寧に行い上半身・下半身の緩かな筋肉にアプローチをかけていくプログラム	・マシ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。 ※着用されていない場合レッスンご参加をお断りいたします。 ・レッスン開始後の途中入退場はご遠慮ください
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	
Back & Arms	★★★	背中と二の腕にフォーカスしたプログラム	