

2025年8月【暫定版】

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	Waist45	ホットヨーガ			マシンビラティス	ホットスタイル
	Reiko	ウエストシェイプ45			Back & Arms45	ビラティス45
11:00		Nami			Mako	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		11:00-11:45	マシンビラティス	11:00-11:45	11:05-11:50	
11:30	【定員 8名】	ホットヨーガ	Total Basic45	ホットヨーガリセット	マシンビラティス	
		パワーシェイプ45	Yuki	骨盤45	Total Basic45	
11:30-12:15		Nami		吉田 静枝	Yuki	【定員 8名】
12:00	11:30-12:15			【定員 12名】		11:45-12:30
マシンビラティス	Back & Arms45	【定員 12名】		12:00-12:45		マシンビラティス
12:00	Mako	12:10-12:55	【定員 8名】	ホットヨーガバreshock45	【定員 8名】	Total Basic45
12:30		ホットヨーガ	12:30-13:15	宮本 知子	12:25-13:10	Ayaka
12:30		バreshock45	マシンビラティス		マシンビラティス	
13:00	【定員 8名】	熊谷 ゆかり	Hip & Legs45		Total Basic45	【定員 8名】
13:00	13:00-13:45		Mako		Reina	13:00-13:45
13:30	マシンビラティス			【定員 12名】		マシンビラティス
13:30	Hip & Legs45			13:30-14:15	【定員 8名】	Waist45
13:30	Mako			骨盤45	13:30-14:15	Ayaka
14:00			【定員 8名】	Nami	マシンビラティス	
14:00			14:00-14:45		Hip & Legs45	【定員 8名】
14:30			マシンビラティス	【定員 12名】	Yuki	14:15-15:00
14:30			Back & Arms45	14:35-15:20	【studio B】	マシンビラティス
15:00		【定員 12名】	Mako	ホットヨーガリセット		Total Basic45
15:00		15:10-15:55		肩こり45	【定員 10名】	Kana
15:30		ホットヨーガ		Nami	15:20-15:50	
15:30		バreshock45(中速)			TOBIPPA30	【定員 8名】
16:00		浅賀 麻実			樋口直哉	15:30-16:15
16:00					【studio B】	マシンビラティス
16:30						Waist45
16:30					【定員 12名】	Ayaka
17:00					16:30-17:15	【定員 8名】
17:00					冷え・むくみ45	16:45-17:30
17:30					房枝	マシンビラティス
17:30						Total Basic45
18:00						Ayaka
18:00	【定員 12名】				【定員 12名】	
18:00-18:45		【定員 8名】			18:00-18:45	
18:30	ホットヨーガ	18:30-19:15			ホットヨーガ	
18:30	バreshock30	マシンビラティス			バreshock45	
18:30	TOMO	Back & Arms45	【定員 12名】	【定員 8名】	房枝	
19:00		Kana	19:00-19:45	19:00-19:45		
19:00	【定員 12名】		ホットヨーガリセット	マシンビラティス		
19:15-20:00	ホットヨーガ	【定員 8名】	冷え・むくみ45	Total Basic45		
19:30	ウエストシェイプ45	19:35-20:20	房枝	Kana		
19:30	TOMO	マシンビラティス		【定員 8名】		
20:00	【定員 20名】	Total Basic45	【定員 12名】	20:05-20:50		
19:55-20:15	VOLTBGX20	Naono	20:15-21:00	マシンビラティス		
長田啓太	【studio B】		ホットヨーガ	Hip & Legs45		
20:30	20:20-21:05	【定員 8名】	房枝	Kana		
20:30	ホットヨーガ	20:45-21:30		【定員 8名】		
20:30	バreshock45	マシンビラティス		21:10-21:55		
21:00	TOMO	Waist45		Total Basic45		
21:00		Ayaka		Kodama		
21:30						
21:30						
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	備考
Total Basic	★★	マシンビラティスの『基本の動き』を丁寧に上半身・下半身の様々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。
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	