

2025年8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	マシンピラティス Waist45 Reiko	ホットヨーガ ウエストシェイプ45 Nami			マシンピラティス Back & Arms45 Mako	ホットスタイル ピラティス45 佐藤 嘉美
10:30						
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 パワーシェイプ45 Nami	11:00-11:45 マシンピラティス Total Basic45 Yuki	11:00-11:45 ホットヨーガリセット 背盤45 吉田 静枝	11:05-11:50 マシンピラティス Total Basic45 Yuki	
11:30	【定員 8名】					【定員 8名】
11:30-12:15	マシンピラティス Back & Arms45 Mako					11:45-12:30 マシンピラティス Total Basic45 Ayaka
12:00		【定員 12名】		【定員 12名】		
12:00-12:45		12:00-12:55 ホットヨーガ ベシック45 熊谷 ゆかり		12:00-12:45 ホットヨーガベシック45 宮本 知子	【定員 8名】	
12:30			【定員 8名】		【定員 8名】	
12:30-13:15			マシンピラティス Hip & Legs45 Mako		12:25-13:10 マシンピラティス Total Basic45 Reina	【定員 8名】
13:00	【定員 8名】					13:00-13:45 マシンピラティス Waist45 Ayaka
13:00-13:45	マシンピラティス Hip & Legs45 Mako					
13:30				【定員 12名】	【定員 8名】	
13:30-14:15				13:30-14:15 ホットヨーガリセット 背盤45 Nami	13:30-14:15 マシンピラティス Hip & Legs45 Yuki	【定員 5名】 13:55-14:15 VOLTBOX20 高田啓太 【Studio B】
14:00			【定員 8名】			【定員 8名】
14:00-14:45			マシンピラティス Back & Arms45 Mako			14:15-15:00 マシンピラティス Total Basic45 Kana
14:30				【定員 12名】		
14:30-15:20				14:35-15:20 ホットヨーガリセット 肩こり45 Nami		
15:00		【定員 12名】			【定員 10名】	
15:00-15:55		15:10-15:55 ホットヨーガ ベシック45(中温) 浅賀 麻実			15:20-15:50 TOBIPPA30 樋口直哉	【定員 8名】
15:30					【Studio B】	15:30-16:15 マシンピラティス Waist45 Ayaka
16:00					【定員 12名】	
16:00-17:15					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】
16:30						16:45-17:30 マシンピラティス Total Basic45 Ayaka
17:00						
17:30					【定員 12名】	
18:00					18:00-18:45 ホットヨーガ ベシック45 房枝	
18:00-18:45	【定員 12名】 18:15-18:45 ホットヨーガ ベシック30 TOMO	【定員 8名】				
18:30		18:30-19:15 マシンピラティス Back & Arms45 Kana	【定員 12名】	【定員 8名】		
19:00	【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	19:00-19:45 マシンピラティス Total Basic45 Kana		
19:00-19:45	19:15-20:00 ホットヨーガ ウエストシェイプ45 TOMO	【定員 8名】				
19:30		19:35-20:20 マシンピラティス Total Basic45 Kana				
19:30-20:20	【定員 20名】 19:55-20:15 VOLTBOX20 高田啓太 【Studio B】		【定員 12名】	【定員 8名】		
20:00	【定員 12名】		20:15-21:00 ホットヨーガ ベシック45 房枝	20:05-20:50 マシンピラティス Hip & Legs45 Kana		チェックアウト 20:00
20:00-21:05	20:20-21:05 ホットヨーガ ベシック45 TOMO	【定員 8名】				
20:30		20:45-21:30 マシンピラティス Waist45 Ayaka		【定員 8名】		
21:00				21:10-21:55 マシンピラティス Total Basic45 Kodama	チェックアウト 21:00	
21:30						
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・下半身の細かな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	スケジュール色区分 マシンピラティス
Waist	★★★	腹部とウエストラインを引き締めるプログラム	ホットヨーガ
Back & Arms	★★★	背中と二の腕にフォーカスしたプログラム	前月より変更有 Studio B