

2025年11月【暫定版】

メガロスフレ武蔵小金井スケジュール

MEGALOS_Reflet

	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】 10:00-10:45 マシンピラティス Waist45 Reiko	【定員 12名】 10:00-10:45 ホットヨーガ ウエストシェイプ45 Nami			【定員 8名】 10:00-10:45 マシンピラティス Back & Arms45 Mako	【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
10:30						
11:00		【定員 12名】 11:00-11:45 ホットヨーガ パワーシェイプ45 Nami	【定員 8名】 11:00-11:45 マシンピラティス Total Basic45 Yuki	【定員 12名】 11:00-11:45 ホットヨーガリセット 骨盤45 吉田 静枝	【定員 8名】 11:05-11:50 マシンピラティス Total Basic45 Yuki	
11:30	【定員 8名】 11:30-12:15 マシンピラティス Hip & Legs45 Mako					【定員 8名】 11:45-12:30 マシンピラティス Total Basic45 Ami
12:00		【定員 12名】 12:10-12:55 ホットヨーガ ベージュ45 熊谷 ゆかり		【定員 12名】 12:00-12:45 ホットヨーガベージュ45 宮本 知子	【定員 8名】 12:25-13:10 マシンピラティス Total Basic45 Reina	※担当者変更
12:30			【定員 8名】 12:30-13:15 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 Total Basic45 Ami
13:00	【定員 8名】 13:00-13:45 マシンピラティス Total Basic45 Yuki			【定員 12名】 13:30-14:15 ホットヨーガリセット 骨盤45 Nami	【定員 8名】 13:30-14:15 マシンピラティス Hip & Legs45 Yuki	※担当者変更
13:30			【定員 8名】 14:00-14:45 マシンピラティス Back & Arms45 Mako			【定員 8名】 14:15-15:00 マシンピラティス Total Basic45 Kana
14:00		【定員 12名】 15:10-15:55 ホットヨーガ ベージュ45(中温) 浅賀 麻実		【定員 12名】 14:35-15:20 ホットヨーガリセット 肩こり45 Nami	【定員 10名】【Studio B】※時間変更 15:15-15:35 VOLTBOK20 風間 恵太	
14:30						【定員 8名】 15:30-16:15 マシンピラティス Waist45 Ayaka
15:00					【定員 5名】 15:15-15:35 VOLTBOK20 風間 恵太	
15:30					【Studio B】※時間変更	
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
16:30						
17:00						
17:30						
18:00	【定員 12名】 18:15-18:45 ホットヨーガ ベージュ45 TOMO	【定員 8名】 18:30-19:15 マシンピラティス Total Basic45 Ami	【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 Kana		
18:30		※担当者変更				
19:00	【定員 12名】 19:15-20:00 ホットヨーガ ウエストシェイプ45 TOMO	【定員 5名】 19:35-19:55 VOLTBOK20 永堀 恵美子				
19:30		【Studio B】 ※担当者変更		【定員 8名】 20:05-20:50 マシンピラティス Hip & Legs45 Kana		
20:00	【定員 12名】 20:20-21:05 ホットヨーガ ベージュ45 TOMO	※担当者変更	【定員 12名】 20:15-21:00 ホットヨーガ ベージュ45 房枝			チェックアウト 20 : 00
20:30		【定員 8名】 20:45-21:30 マシンピラティス Waist45 Ayaka		【定員 8名】 21:10-21:55 マシンピラティス Total Basic45 Kodama		
21:00					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』を丁寧にを行い上半身・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