

2025年12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】
10:30	10:00-10:45 マシンピラティス Waist45 Reiko	10:00-10:45 ホットヨーガ ウエストシェイプ45 Nami			10:00-10:45 マシンピラティス Back & Arms45 Mako	10:00-10:45 ホットスタイル ピラティス45 佐藤 嘉美
11:00		【定員 12名】	【定員 8名】	【定員 12名】	【定員 8名】	
11:30	【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 骨盤45 吉田 静枝	11:05-11:50 マシンピラティス Hip & Legs45 Yuki	【定員 8名】
12:00	11:30-12:15 マシンピラティス Hip & Legs45 Mako	【定員 12名】		【定員 12名】		11:45-12:30 マシンピラティス Total Basic45 Naono
12:30		12:10-12:55 ホットヨーガ ベシック45 熊谷 ゆかり	【定員 8名】	12:00-12:45 ホットヨーガベシック45 宮本 知子	【定員 8名】	
13:00	【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】
13:30	13:00-13:45 マシンピラティス Total Basic45 Yuki			【定員 12名】	【定員 8名】	13:00-13:45 マシンピラティス Back & Arms45 Ami
14:00			【定員 8名】	13:30-14:15 ホットヨーガリセット 骨盤45 Nami	13:30-14:15 マシンピラティス Total Basic45 Chika	【定員 8名】
14:30			14:00-14:45 マシンピラティス Back & Arms45 Mako	【定員 12名】	14:15-14:45 TOBIPPA30 桑原 貴子	14:15-15:00 マシンピラティス Total Basic45 Kana
15:00		【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]	
15:30		15:10-15:55 ホットヨーガ ベシック45(中温) 浅賀 麻実			【定員 5名】	
16:00					15:15-15:35 VOLTBOX20 鹿間 恵太	
16:30					【Studio B】	
17:00					【定員 12名】	【定員 8名】
17:30					16:30-17:15 ホットヨーガリセット 冷え・むくみ45 房枝	16:45-17:30 マシンピラティス Waist45 Ami
18:00					【定員 12名】	
18:30	【定員 12名】	【定員 8名】			18:00-18:45 ホットヨーガ ベシック45 房枝	
19:00	18:15-18:45 ホットヨーガ ベシック30 TOMO	18:30-19:15 マシンピラティス Back&Arms45 Ami	【定員 12名】			
19:30	【定員 12名】	【定員 8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】		
20:00	19:15-20:00 ホットヨーガ ウエストシェイプ45 TOMO	19:35-19:55 VOLTBOX20 永堀恵美子		19:30-20:15 マシンピラティス Total Basic45 Kana		
20:30	【定員 12名】	【Studio B】	【定員 12名】			チェックアウト 20:00
21:00	20:20-21:05 ホットヨーガ ベシック45 TOMO		20:15-21:00 ホットヨーガ ベシック45 房枝	【定員 8名】		
21:30		【定員 8名】		20:35-21:20 マシンピラティス Hip & Legs45 Kana	チェックアウト 21:00	
22:00		21:00-21:45 マシンピラティス Total Basic45 Kodama				
	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