

# 2026年2月 【暫定版】

## メガロスルフレ武藏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 Total Basic45 Reina		【定員 8名】 10:00-10:45 マシンピラティス Back & Arms45 Yuki	【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					【定員 12名】 11:00-11:45 ホットヨーガ パワーシェイプ45 Nami	
11:00		【定員 12名】 11:30-12:15 マシンピラティス Back&Arms45 Mako			【定員 8名】 11:05-11:50 マシンピラティス Total Basic45 Fumina	
11:30					【定員 12名】 12:00-12:45 ホットヨーガベーシック45 宮本 知子	
12:00		【定員 12名】 12:10-12:55 ホットヨーガ ベーシック45 熊谷 ゆかり			【定員 8名】 12:25-13:10 マシンピラティス Total Basic45 Fumina	
12:30	【定員 8名】 13:00-13:45 マシンピラティス Total Basic45 Kana				【定員 8名】 13:30-14:15 ホットヨーガセット 骨盤45 Nami	
13:00					【定員 12名】 14:00-14:45 マシンピラティス Back&Arms45 Mako	
13:30					【定員 12名】 14:35-15:20 ホットヨーガセット 肩こり45 Nami	
14:00					【定員 10名】 [Studio B] 15:15-15:35 VOLTBX20 鷹見 伸太	
14:30					【Studio B】	
15:00		【定員 12名】 15:10-15:55 ホットヨーガ ベーシック45(中温) 浅賀 麻実			【定員 5名】 16:30-17:15 ホットヨーガセット 冷え・むくみ45 房枝	
15:30					【定員 12名】 16:45-17:30 マシンピラティス Waist45 Ami	
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00	【定員 12名】 18:15-18:45 ホットヨーガ ベーシック30 TOMO	【定員 8名】 18:30-19:15 マシンピラティス Back&Arms45 Ami	【定員 12名】 19:00-19:45 ホットヨーガセット 冷え・むくみ45 房枝	【定員 8名】 19:30-20:15 マシンピラティス Total Basic45 Kana		
18:30					【定員 12名】 20:15-21:00 ホットヨーガ ベーシック45 房枝	
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 VOLTBX20 永崎惠美子	【定員 8名】 19:35-20:20 マシンピラティス Total Basic45 Ami	【定員 8名】 20:35-21:20 マシンピラティス Hip & Legs45 Kana		
19:30						チェックアウト 20:00
20:00	【定員 12名】 20:20-21:05 ホットヨーガ ベーシック45 TOMO	【Studio B】 21:00-21:45 マシンピラティス Total Basic45 Kodama				
20:30						
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 前月より変更有
Back & Arms	★★★	背中と二の腕にフォーカスしたプログラム	Studio B