

2026年3月

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						
11:00						
11:30	【定員 8名】 11:30-12:15 マシンピラティス Back&Arms45 Mako	【定員 12名】 11:00-11:45 ホットヨガ パワーシェイプ45 Nami		【定員 12名】 11:00-11:45 ホットヨガリセット 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 Fumina	【定員 8名】 11:45-12:30 マシンピラティス Total Basic45 Ami
12:00						
12:30						
13:00	【定員 8名】 13:00-13:45 マシンピラティス Total Basic45 Kana	【定員 12名】 12:10-12:55 ホットヨガ ベーシック45 熊谷 ゆかり	【定員 8名】 12:30-13:15 マシンピラティス Hip&Legs Mako	【定員 12名】 12:00-12:45 ホットヨガベーシック45 宮本 知子	【定員 8名】 12:25-13:10 マシンピラティス Total Basic45 Fumina	【定員 8名】 13:00-13:45 マシンピラティス Back & Arms45 Ami
13:30						
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30	【定員 12名】 18:15-18:45 ホットヨガ 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 ホットヨガリセット 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	【定員 12名】 18:00-18:45 ホットヨガ ベーシック45 房枝	【定員 8名】 16:45-17:30 マシンピラティス Waist45 Ami
19:00						
19:30	【定員 12名】 19:15-20:00 ホットヨガ ウエストシェイプ45 TOMO	【定員 5名】 19:35-19:55 VOLTBOX20 永崎恵美子	【定員 8名】 19:35-20:20 マシンピラティス Total Basic45 Ami	【定員 12名】 20:15-21:00 ホットヨガ ベーシック45 房枝	【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 20:00
20:00						
20:30	【定員 12名】 20:20-21:05 ホットヨガ ベーシック45 TOMO	【Studio B】 21:00-21:45 マシンピラティス Total Basic45 Kodama	【定員 8名】 21:00-21:45 マシンピラティス Total Basic45 Kodama		【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
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