

2026年3月

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】	【定員 12名】	【定員 8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 Total Basic45 Reina		10:00-10:45 マシンピラティス Back & Arms45 Yuki	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】				
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 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 Total Basic45 Fumina
12:00	11:30-12:15 マシンピラティス Back&Arms45 Mako	【定員 12名】		【定員 12名】		11:45-12:30 マシンピラティス Total Basic45 Ami
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 & Legs Mako		12:25-13:10 マシンピラティス Total Basic45 Fumina	【定員 8名】
13:30	13:00-13:45 マシンピラティス Total Basic45 Kana			【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 Waist45 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 永穂恵海子	
16:30					【Studio B】	
17:00					【定員 12名】	16:45-17:30 マシンピラティス Waist45 Ami
17:30						
18:00					【定員 12名】	
18:30	【定員 12名】 18:15-18:45 ホットヨーガ ベシック30 TOMO	【定員 8名】			18:00-18:45 ホットヨーガ ベシック45 房枝	
19:00		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】 19:15-20:00 ホットヨーガ ウエストシェイプ45 TOMO	【定員 8名】	19:00-19:45 ホットヨーガリセット 冷え・むくみ45 房枝	【定員 8名】		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 ベシック45 TOMO	19:35-19:55 VOLTBOX20 永穂恵美子		19:30-20:15 マシンピラティス Total Basic45 Kana		
20:30		【Studio B】	20:15-21:00 ホットヨーガ ベシック45 房枝	【定員 8名】		
21:00		【定員 8名】		20:35-21:20 マシンピラティス Hip & Legs45 Kana		
21:30		21:00-21:45 マシンピラティス Total Basic45 Kodama			チェックアウト 21 : 00	
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	
					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	