

2026年4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 8名】	【定員 12名】
10:15-11:00	マシンピラティス Hip & Legs Mako	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 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 舞美
11:00	【定員 8名】	【定員 12名】		【定員 12名】	【定員 8名】	
11:20-12:05	マシンピラティス Waist45 Mako	11:00-11:45 ホットヨーガ パワーシェイプ45 Nami	11:20-12:05 マシンピラティス Hip & Legs Mako	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 Mio	【定員 8名】
12:00	【定員 8名】	【定員 12名】		【定員 12名】	【定員 8名】	11:45-12:30 マシンピラティス Back & Arms45 Ami
12:30-13:15	マシンピラティス Total Basic45 Erika	12:10-12:55 ホットヨーガ 冷え・むくみ45 熊谷 ゆかり	12:30-13:15 マシンピラティス Total Basic45 Erika	12:00-12:45 ホットスタイル ピラティス45 吉田 静枝	12:10-12:55 マシンピラティス Total Basic45 Mio	【定員 8名】
13:30				【定員 12名】	【定員 8名】	12:50-13:35 マシンピラティス Total Basic45 Kana
14:00				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 10名】 14:05-15:20 TOBIPPA15 小山華美
14:30				【定員 12名】		【定員 8名】 14:15-15:00 マシンピラティス Total Basic45 Fumina
15:00				14:35-15:20 ホットヨーガリセット 肩こり45 Nami	【定員 5名】 14:35-14:55 VOLTBOX20 赤根恵海子	【定員 8名】
15:30					【Studio B】	15:25-16:10 マシンピラティス Hip & Legs Fumina
16:00					【定員 12名】	【定員 8名】
16:30					16:30-17:15 ホットヨーガリセット 冷え・むくみ45 房枝	16:35-17:20 マシンピラティス Total Basic45 Yuka
17:00					【定員 12名】	【定員 8名】
17:30					18:00-18:45 ホットヨーガ ベージュ45 房枝	17:45-18:30 マシンピラティス Total Basic45 Yuka
18:00		【定員 8名】		【定員 8名】		
18:30		18:30-19:15 マシンピラティス Back & Arms45 Ami	【定員 12名】	18:25-19:10 マシンピラティス Total Basic45 Rina		
19:00	【定員 12名】		【定員 12名】			
19:00-19:45	ホットヨーガ ウエストシェイプ45 TOMO		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】		
19:30		【定員 8名】		19:30-20:15 マシンピラティス Hip & Legs45 Kana		
20:00	【定員 12名】	19:35-20:20 マシンピラティス Waist45 Ami	【定員 12名】			
20:15-21:00	ホットヨーガ ベージュ45 TOMO		20:15-21:00 ホットヨーガ ベージュ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 Total Basic45 Mio		
21:00-21:45		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