

2026年5月

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		<b>【定員 12名】</b>	<b>【定員 8名】</b>		<b>【定員 8名】</b>	<b>【定員 12名】</b>
10:15-11:00	<b>【定員 8名】</b> 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 嘉美
11:00		<b>【定員 12名】</b>		<b>【定員 12名】</b>	<b>【定員 8名】</b>	
11:00-11:45	<b>【定員 8名】</b> 11:00-11:45 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	<b>【定員 8名】</b> 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 Aiko	<b>【定員 8名】</b>
12:00		<b>【定員 12名】</b>		<b>【定員 12名】</b>	<b>【定員 8名】</b>	11:45-12:30 マシンピラティス Back & Arms45 Ami
12:30-13:15	<b>【定員 8名】</b> 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	<b>【定員 8名】</b> 12:30-13:15 マシンピラティス Total Basic45 Erika	12:15-13:00 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 Aiko	<b>【定員 8名】</b>
13:30				<b>【定員 12名】</b>	<b>【定員 8名】</b>	12:50-13:35 マシンピラティス Total Basic45 Kana
13:30-14:15				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	<b>【定員 10名】</b> 14:05-14:20 TOBIPPA15 小山 亜奈
14:30				<b>【定員 12名】</b>		<b>【定員 8名】</b> 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	<b>【定員 5名】</b> 14:35-14:55 VOLTBOX20 永堀 聖海子	<b>【Studio B】</b>
15:30					<b>【Studio B】</b>	<b>【定員 8名】</b>
16:00					<b>【Studio B】</b>	15:25-16:10 マシンピラティス Hip & Legs Fumina
16:30					<b>【定員 12名】</b>	<b>【定員 8名】</b>
17:00					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
17:30						<b>【定員 8名】</b>
18:00					<b>【定員 12名】</b>	<b>【定員 8名】</b>
18:30		<b>【定員 8名】</b>		<b>【定員 8名】</b>	18:00-18:45 ホットヨーガ ベーシック45 房枝	17:45-18:30 マシンピラティス Total Basic45 Yuka
19:00	<b>【定員 12名】</b>	18:30-19:15 マシンピラティス Back & Arms45 Ami	<b>【定員 12名】</b>	18:25-19:10 マシンピラティス Lower Body45 Rina		
19:00-19:45	19:00-19:45 ホットヨーガ ウエストシェイプ45 TOMO	<b>【定員 8名】</b>	19:00-19:45 ホットヨーガリセット 冷え・むくみ45 房枝	<b>【定員 8名】</b>		
19:30		19:35-20:20 マシンピラティス Waist45 Ami		19:30-20:15 マシンピラティス Total Basic45 Aiko		
20:00	<b>【定員 12名】</b>	<b>【定員 5名】</b> 20:05-20:25 VOLTBOX20 19日 永堀 聖海子 12.26日 中村 謙	<b>【定員 12名】</b>			チェックアウト 20:00
20:30	20:15-21:00 ホットヨーガ ベーシック45 TOMO	<b>【Studio B】</b>	20:15-21:00 ホットヨーガ ベーシック45 房枝	<b>【定員 8名】</b>		
21:00		<b>【定員 8名】</b>		20:35-21:20 マシンピラティス Total Basic45 Aiko		
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」を丁寧に先行い上半身・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