

2026年7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	10:15-11:00 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 Total Advance45 Mako		10:00-10:45 マシンピラティス Hip & Legs 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 8名】	【定員 12名】		【定員 12名】	【定員 8名】	
11:30	11:20-12:05 マシンピラティス Total Basic45 Ami	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 Waist45 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	【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 Total Advance45 Mayumi
12:30	12:30-13:15 マシンピラティス Back & Arms45 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	12:15-13:00 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 Back&Arms45 Aiko	【定員 8名】
13:00						12:50-13:35 マシンピラティス Total Basic45 Kana
13:30				【定員 12名】	【定員 8名】	
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】 14:05-14:20 TOBIPPA15 小山龍宏
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				14:35-14:55 ホットヨーガリセット 肩こり45 Nami	【定員 5名】 14:35-14:55 VOLTB0X20 4.18日:全嶋恵海子 11.25日:山家和文	
15:30					【Studio B】	【定員 8名】 15:25-16:10 マシンピラティス Hip & Legs Fumina
16:00						
16:30					【定員 12名】 16:30-17:15 ホットヨーガリセット 冷え・むくみ45 房枝	【定員 8名】 16:35-17:20 マシンピラティス Total Basic45 Yuka
17:00						
17:30					【定員 12名】 18:00-18:45 ホットヨーガ ベージュ45 房枝	【定員 8名】 17:45-18:30 マシンピラティス Back & Arms45 Yuka
18:00				【定員 8名】 18:25-19:10 マシンピラティス Hip & Legs Mayumi		
18:30		【定員 8名】 18:30-19:15 マシンピラティス Total Advance45 Ami	【定員 12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】 19:30-20:15 マシンピラティス Back & Arms45 Aiko		
19:00	【定員 12名】 19:00-19:45 ホットヨーガ ウエストシェイプ45 TOMO	【定員 5名】 19:50-20:10 VOLTB0X20 7.21日:全嶋恵海子 14.28日:中村謙				
19:30	【定員 12名】 20:15-21:00 ホットヨーガ ベージュ45 TOMO	【Studio B】	20:15-21:00 ホットヨーガ ベージュ45 房枝	【定員 8名】 20:35-21:20 マシンピラティス Total Basic45 Aiko		
20:00		【定員 8名】 21:00-21:45 マシンピラティス Total Basic45 Kodama				
20:30						
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』を丁寧にを行い上半身・下半身の 緩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ブ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	
Waist	★★★	腹部とウエストラインを引き締めるプログラム	
Back & Arms	★★★	背中と二の腕にフォーカスしたプログラム	スケジュール色区分 マシンピラティス
Total Advance	★★ ★★	ダイナミックな動きで、効率的にカラダのバランスを整え よりしなやかで美しいボディラインを目指すプログラム	ホットヨーガ 前月より変更有 Studio B