

2026年9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 12名】		【定員 12名】	【定員 8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	【定員 8名】	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	11:20-12:05 マシンピラティス Total Basic45 Ami		11:20-12:05 マシンピラティス Waist45 Mako			11:45-12:30 マシンピラティス Total Advance45 Ami
12:30	【定員 8名】	【定員 12名】	【定員 8名】	【定員 12名】	【定員 8名】	
13:00	12:10-12:55 ホットヨーガ 冷え・むくみ45 熊谷 ゆかり	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】
13:30	12:30-13:15 マシンピラティス Back & Arms45 Erika					12:50-13:35 マシンピラティス Total Basic45 Kana
14:00				【定員 12名】	【定員 8名】	【定員 10名】
14:30				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	14:05-14:20 TOBIPPA15 小山麻衣
15:00				【定員 12名】		【定員 8名】
15:30				14:35-15:20 ホットヨーガリセット 肩こり45 Nami	【定員 5名】	14:15-15:00 マシンピラティス Total Basic45 Mayumi
16:00					14:35-14:55 VOLTBOX20 5.19日:永嶋亜海子 12.26日:山家和文	【定員 8名】
16:30					【Studio B】	15:25-16:10 マシンピラティス Hip & Legs Mayumi
17:00				16:00-18:00 ミライクダンス	【定員 12名】	【定員 8名】
17:30					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
18:00						【定員 8名】
18:30		【定員 8名】			18:00-18:45 ホットヨーガ ベアシック45 房枝	17:45-18:30 マシンピラティス Back & Arms45 Yuka
19:00	【定員 12名】	18:30-19:15 マシンピラティス Total Advance45 Ami	【定員 12名】	【定員 8名】		
19:30	19:00-19:45 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			
20:00	【定員 12名】	19:35-20:20 マシンピラティス Waist45 Ami	【定員 12名】	【定員 8名】		
20:30	20:15-21:00 ホットヨーガ ベアシック45 TOMO	19:50-20:10 VOLTBOX20 1.15.26日:永嶋 亜海子 8日:中村謙	20:15-21:00 ホットヨーガ ベアシック45 房枝	19:50-20:35 マシンピラティス Back & Arms45 Aiko		チェックアウト 20:00
21:00		【定員 8名】		【定員 8名】		
21:30		21:00-21:45 マシンピラティス Total Basic45 Kodama		20:55-21:40 マシンピラティス Total Basic45 Aiko	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	
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 Advance45	★★ ★★	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