

【暫定版】2026/10

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 12名】	【定員 8名】	【定員 12名】
10:15	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	【定員 8名】	10:15-11:00 Gaze45 ～美脚～ 常溫 Mayumi	10:00-10:45 マシンピラティス Total Advance45 Mako	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】	10:30-11:15 マシンピラティス Total Advance45 Mako	【定員 12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	【定員 8名】	11:20-12:05 infinity flow45 中温 Mayumi	11:30-12:15 マシンピラティス Hip & Legs Yuki	【定員 8名】
12:00		【定員 12名】	11:35-12:20 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		12:15-13:00 ホットヨーガ 冷え・むくみ45 熊谷 ゆかり			【定員 8名】	
13:00					12:30-13:15 マシンピラティス Total Basic45 Yuki	【定員 8名】
13:30				【定員 12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 ベージュ45 Nami	【定員 5名】	
14:30				【定員 12名】	14:15-15:00 マシンピラティス Total Basic45 Mayumi	【定員 8名】
15:00				14:35-15:20 ホットヨーガリセット 肩こり45 Nami	【Studio B】	【定員 5名】
15:30					【定員 7名】	14:45-15:15 TOBIPPA30 小山 華奈
16:00					【Studio B】	【定員 8名】
16:30					15:40-16:10 VOLTBOX30 3.17.31 永相田海子 10.24 山崎和文	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 12名】	【定員 8名】
18:30	【定員 8名】	【定員 8名】	【定員 8名】	【定員 8名】	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 Back & Arms45 Yuka
19:00	18:45-19:30 マシンピラティス Total Basic45 Eba	18:30-19:15 マシンピラティス Total Advance45 Ami	18:30-19:15 マシンピラティス Total Basic45 Mayumi	18:45-19:30 マシンピラティス Total Basic45 Rina		
19:30	【定員 8名】	【定員 8名】	【定員 8名】	【定員 8名】		
20:00	19:45-20:30 マシンピラティス Hip & Legs Eba	19:35-20:20 マシンピラティス Waist45 Ami	19:35-20:20 マシンピラティス Total Advance45 Mayumi	19:50-20:35 マシンピラティス Back & Arms45 Aiko		チェックアウト 20:00
20:30	【定員 8名】	【定員 8名】	【定員 8名】	20:15-20:45 TOBIPPA30 相馬 里奈	【定員 8名】	
21:00	20:45-21:30 マシンピラティス Total Advance45 Eba	20:45-21:30 マシンピラティス Total Basic45 Kodama	20:40-21:25 マシンピラティス Hip & Legs Mayumi	20:55-21:40 マシンピラティス Total Basic45 Aiko	チェックアウト 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	プログラム名	強度	内容
Total Basic	★★	マシンピラティスの『基本の動き』を丁寧に 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	Gaze45 ～美脚～	★	下肢のアライメント調整を実施し、 正しい足の使い方を再学習し、 女性らしいメリハリのある脚に 近づけるクラス
Hip & Legs	★★★	お尻と脚に向けて集中的に 働きかけるプログラム	infinity flow	★★	心地良い音楽に合わせピラティス・ヨガ の動きを楽しみ、しなやかに 美しいボディラインを目指していく 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	備考	スケジュール色区分	
Back & Arms	★★★	背中と二の腕にフォーカスしたプログラ 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。	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に美しい ボディラインを目指すプログラム		ホットヨーガ / Gaze / infinity flow	
				前月より変更有	
				Studio B	