

2026年11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 12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	【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 12名】	10:30-11:15 マシンピラティス Total Advance45 Mako			
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】	【定員 12名】	【定員 8名】	
12:00	11 : 20-12 : 05 マシンピラティス Total Basic45 Ami		11:35-12:20 マシンピラティス Waist45 Mako	11:20-12:05 infinity flow45 中溫 Mayumi	11:30-12:15 マシンピラティス Hip & Legs Yuki	【定員 8名】
12:30		【定員 12名】			【定員 8名】	11:45-12:30 マシンピラティス Total Advance45 Ami
13:00		12:15-13:00 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 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 10名】	【定員 8名】
15:00				14:35-15:20 ホットヨーガリセット 肩こ45 Nami	14:25-14:40 TOBIPPA15 桑原 真子	【定員 5名】
15:30					【Studio B】	【Studio B】
16:00					15:40-16:10 VOLTBOX30 3.17.31 永堀恵海子 10.24 山家和文	14:45-15:15 TOBIPPA30 小山 華奈
16:30					【定員 7名】	【定員 8名】
17:00				16:00-18:00 ミライクダンス	【Studio B】	15:25-16:10 マシンピラティス Hip & Legs Mayumi
17:30					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】
18:00						16:35-17:20 マシンピラティス Total Basic45 Yuka
18:30	【定員 8名】	【定員 8名】	【定員 8名】	【定員 8名】	【定員 12名】	【定員 8名】
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	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
19:30	【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、 正しい脚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、しなやかで 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	★★★	背中和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 / Gaze / infinity flow	
				前月より変更有	
				Studio B	