2026年12月
メガロスル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】 10:15-11:00 マシンピラティス Hip＆Legs Mako	【定員 12名】 10:00-10:45 ホットヨーガ ウエストシェイプ45 Nami	【定員 8名】 10:30-11:15 マシンピラティス Total Advance45 Mako	【定員 12名】 11:10-11:55 infinity flow45 中温 Mayumi	【定員 8名】 10:00-10:45 マシンピラティス Total Advance45 Mako	【定員 12名】 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】 11：20-12：05 マシンピラティス Total Basic45 Ami	【定員 12名】 11:00-11:45 ホットヨーガ パワーシェイプ45 Nami	【定員 8名】 11:35-12:20 マシンピラティス Back&arms45 Mako	【定員 12名】 12:15-13:00 Gaze45 ～美脚～ 中温 Mayumi	【定員 8名】 11:30-12:15 マシンピラティス Hip＆Legs Yuki	【定員 8名】 11:45-12:30 マシンピラティス Total Advance45 Ami
12:30		【定員 12名】 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】 12:30-13:15 マシンピラティス Total Basic45 Yuki	【定員 8名】 12:50-13:35 マシンピラティス Total Basic45 kana
13:00				【定員 12名】 13:30-14:15 ホットヨーガリセット ベーシック45 Nami	【定員 5名】 13:40-14:10 TOBIPPA30 桑原 真子	
14:00					【定員 10名】 14:25-14:40 TOBIPPA15 桑原 真子 【Studio B】	【定員 8名】 14:15-15:00 マシンピラティス Total Basic45 Mayumi 【定員 5名】 【Studio B】 14:45-15:15 TOBIPPA30 小山 華奈
14:30				【定員 12名】 14:35-15:20 ホットヨーガリセット 肩こり45 Nami		
15:00					【定員 7名】 【Studio B】 15:40-16:10 VOLTBOX30 山家和文	【定員 8名】 15:25-16:10 マシンピラティス Hip＆Legs Mayumi
15:30						
16:00				16:00-18:00 ミライクダンス	【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
16:30						
17:00						【定員 8名】 17:45-18:30 マシンピラティス Back & Arms45 Yuka
17:30					【定員 12名】 18:00-18:45 ホットヨーガ ベーシック45 房枝	
18:00						
18:30	【定員 8名】 18：45-19：30 マシンピラティス Total Basic45 Eba	【定員 8名】 18:30-19:15 マシンピラティス Waist45 Ami	【定員 8名】 18:30-19:15 マシンピラティス Hip＆Legs Mayumi	【定員 8名】 18:45-19:30 マシンピラティス Total Basic45 Rina		チェックアウト 20：00
19:00	【定員 8名】 19:45-20:30 マシンピラティス Hip＆Legs Eba 【定員 7名】 19：40-20：00 VOLTBOX20 中村 謙 【Studio B】	【定員 8名】 19:35-20:20 マシンピラティス Back＆Arms45 Ami	【定員 8名】 19:40-20:25 マシンピラティス Total Basic45 Mayumi	【定員 8名】 19:55-20:40 マシンピラティス Total Advance45 Mayumi	チェックアウト 21：00	
19:30						
20:00			【定員 10名】 20:15-20:45 TOBIPPA30 相馬 里奈 【Studio B】			
20:30						
21:00	【定員 8名】 20:45-21:30 マシンピラティス Total Advance45 Eba	【定員 8名】 20:45-21:30 マシンピラティス Total Basic45 Aiko	【定員 8名】 20:45-21:30 マシンピラティス Back＆Arms45 Aiko			
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
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・下半身の細かな筋肉にアプローチをかけていくプログラム
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
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

プログラム名	強度	内容
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
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

備考
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5本指靴下の着用が必須となります。

スケジュール色区分
マシンピラティス
ホットヨーガ / Gaze / infinity flow
前月より変更有
Studio B