

2026年1月

メガロスルフレ相模大野スケジュール

MEGALOS_Reflet

	月曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日			
	Reflet Studio	Reflet Studio	Reflet Studio	Reflet Studio	Reflet Studio	Reflet Studio			
9:00				チェックイン 8:30			9:00		
9:30	【定員 12名】			【定員 12名】			9:30		
10:00	マシンピラティス Total Basic45 10:00-10:45 中来田樹里		【定員 16名】	マシンピラティス Total Basic45 10:00-10:45 村田亜弥	【定員 16名】	【定員 16名】	10:00		
10:30			ホットスタイルピラティス 10:30-11:15 飯島美紀		ホットヨガ・ベーシック30 10:30-11:00 林山幹	ホットヨガ・ベーシック45 10:30-11:15 玉木ひとみ	10:30		
11:00	【定員 12名】	ホットヨガ・ベーシック30 11:00-11:30 澤谷美和		【定員 12名】	マシンピラティス Total Basic45 11:15-12:00 今井風樹	【定員 16名】	【定員 12名】	11:00	
11:30	マシンピラティス Total Basic45 11:15-12:00 鈴木海和子		【定員 16名】	マシンピラティス Total Basic45 11:15-12:00 今井風樹	ホットヨガ・ベーシック45 11:20-12:05 林山幹	マシンピラティス Hip & Legs45 11:45-12:30 玉木ひとみ	11:30		
12:00		ホットヨガ・ウエストシェイプ 12:00-12:30 澤谷美和	【定員 12名】	マシンピラティス Total Basic45 12:30-13:15 塩見寛奈	【定員 12名】	マシンピラティス Total Basic45 13:05-13:50 綿貫真鈴	マシンピラティス Total Basic45 13:00-13:45 綿貫真鈴	12:00	
12:30			【定員 12名】	マシンピラティス Total Basic45 13:20-14:05 長野奈々		【定員 12名】	【定員 12名】	12:30	
13:00	【定員 16名】	ホットヨガ・ベーシック30 13:30-14:00 ゆき	【定員 16名】	マシンピラティス Total Basic45 13:20-14:05 長野奈々		【定員 12名】	マシンピラティス Total Basic45 14:20-15:05 綿貫真鈴	13:00	
13:30				【定員 12名】	マシンピラティス Total Basic45 14:35-15:20 長野奈々	【定員 12名】	【定員 5名】※スタジオA VOLT BOX 14:50-15:20 白沢翔太	13:30	
14:00	【定員 16名】	ホットヨガ・ベーシック45 14:30-15:15 ゆき				【定員 12名】	【定員 5名】※スタジオA VOLT BOXmaximum 15:40-16:10 白沢翔太	14:00	
14:30						【定員 16名】	【定員 12名】	14:30	
15:00						【定員 16名】	マシンピラティス Total Basic45 16:30-17:15 玉木ひとみ	15:00	
15:30								15:30	
16:00							【定員 12名】	マシンピラティス Total Basic45 16:30-17:15 瀧本清香	16:00
16:30								16:30	
17:00								17:00	
17:30								17:30	
18:00								18:00	
18:30								18:30	
19:00	【定員 16名】	【定員 5名】 ※スタジオA	【定員 12名】	【定員 5名】 ※スタジオA	【定員 12名】	【定員 5名】 ※スタジオA	【定員 16名】	19:00	
19:30	ホットヨガ・ベーシック30 19:30-20:00 玉木ひとみ	19:30-20:00 VOLT BOX 石田剛司	マシンピラティス Total Basic45 19:30-20:15 ゆき	TOBIPPA 19:30-20:00 綿貫真鈴	マシンピラティス Hip & Legs45 19:30-20:15 綿貫真鈴	TOBIPPA 19:30-20:00 小倉実	ホットスタイル ピラティス 19:30-20:15 飯島美紀	【定員 16名】	19:30
20:00							VOLT BOX 19:30-20:00 白沢翔太	ホットヨガ・ベーシック45 18:30-19:15 福永恭子	20:00
20:30	【定員 16名】	ホットヨガ・アドバンス45 20:30-21:15 玉木ひとみ		【定員 12名】	マシンピラティス Total Basic45 20:45-21:30 ゆき	【定員 12名】	【定員 16名】	チェックアウト 20:00	20:30
21:00					マシンピラティス Total Basic45 20:45-21:30 ゆき		ホットストレッチ 20:45-21:15 飯島美紀	チェックアウト 21:00	21:00
21:30									21:30
22:00									22:00
							チェックアウト 23:00		

※スタジオAで実施するクラスは、フィットネス会員の方もご利用いただけるため女性限定クラスではございません。

マシンピラティスプログラム名	強度	内容	ご利用案内
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	・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。 ※着用されていなかった場合レッスンご参加をお断りいたします。
Hip & Legs	★★★	お尻と脚に向けて集中的に働きかけるプログラム	・レッスン開始後の途中入退場はご遠慮ください。