

2026年1月

メガロスフレ相模大野スケジュール



	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	
	チェックイン 8 : 30						
9:00							9:00
9:30							9:30
10:00	【定員 12名】			【定員 12名】			10:00
10:30	マシンピラティス Total Basic45 10:00-10:45 中來田樹里		【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】	10:30
11:00	【定員 12名】	【定員 16名】 ホットヨーガ・ベーシック30 11:00-11:30 澤谷美和	ホットスタイルピラティス 10:30-11:15 飯島美紀	【定員 12名】	【定員 16名】	ホットヨーガ・ベーシック45 10:30-11:15 玉木ひとみ	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	ホットヨーガ・ベーシック45 11:20-12:05 林山幹	【定員 12名】	11:30
12:00		【定員 16名】 ホットヨーガ・ウエストシェイプ 12:00-12:30 澤谷美和	ホットヨーガ・ベーシック30 11:50-12:20 中原邦子			マシンピラティス Hip & Legs45 11:45-12:30 玉木ひとみ	12:00
12:30				【定員 12名】			12:30
13:00			【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】	【定員 12名】	13:00
13:30	【定員 16名】	【定員 16名】	マシンピラティス Total Basic45 13:20 - 14:05 長野奈々		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	13:30
14:00	ホットヨーガ・ベーシック30 13:30-14:00 ゆき	ホットヨーガ・ベーシック45 13:30-14:15 田中江里香					14:00
14:30	【定員 16名】		【定員 12名】		【定員 12名】	【定員 5名】※スタジオA VOLT BOX 14:50-15:20 白沢翔太	14:30
15:00	ホットヨーガ・ベーシック45 14:30-15:15 ゆき		マシンピラティス Total Basic45 14:35 - 15:20 長野奈々		マシンピラティス Hip & Legs45 14:20-15:05 綿貫真鈴	【定員 5名】※スタジオA VOLT BOXmaximum 15:40-16:10 白沢翔太	15:00
15:30							15:30
16:00							16:00
16:30					【定員 16名】	【定員 12名】	16:30
17:00					ホットヨーガ・パワー・アドバンス45 16:30-17:15 玉木ひとみ	マシンピラティス Total Basic45 16:30-17:15 瀧本清香	17:00
17:30							17:30
18:00							18:00
18:30					【定員 16名】		18:30
19:00					ホットヨーガ・ベーシック45 18:30-19:15 福永恭子		19:00
19:30	【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 16名】	【定員 5名】※スタジオA	19:30
20:00	ホットヨーガ・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	20:00
20:30	【定員 16名】						20:30
21:00	ホットヨーガ・アドバンス45 20:30-21:15 玉木ひとみ	【定員 12名】	【定員 12名】	【定員 16名】			21:00
21:30		マシンピラティス Total Basic45 20:45-21:30 ゆき	マシンピラティス Total Basic45 20:45-21:30 綿貫真鈴	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		21:30
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』を丁寧に払い 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。 ※着用されていない場合レッスンご参加をお断りいたします。  ・レッスン開始後の途中入退場はご遠慮ください。
Hip & Legs	★★★	お尻と脚に向けて集中的に働きかけるプログラム	