

2026年3月

メガロスルフレ相模大野スケジュール

MEGALOS_Reflet

※ホットスタジオの定員を増枠しております。

	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							10:00
10:30							10:30
11:00	【定員 20名】 ホットヨガ・ベーシック30 11:00-11:30 ゆき	【定員 20名】 ホットヨガ・ベーシック30 11:00-11:30 澤谷美和	【定員 20名】 ホットスタイルピラティス 10:30-11:15 飯島美紀	【定員 12名】 マシンピラティス Total Basic45 10:00-10:45 村田亜弥	【定員 20名】 ホットヨガ・ベーシック30 10:30-11:00 林山幹	【定員 20名】 ホットヨガ 10:00-10:45 玉木ひとみ	10:00
11:30							11:00
12:00	【定員 20名】 ホットヨガ・ベーシック45 12:00-12:45 ゆき	【定員 20名】 ホットヨガ・ウエストシェイプ 12:00-12:30 澤谷美和	【定員 20名】 ホットヨガ・ベーシック30 11:50-12:20 中原邦子	【定員 12名】 マシンピラティス waist45 11:15-12:00 今井風樹	【定員 20名】 ホットヨガ・ベーシック45 11:20-12:05 林山幹	【定員 20名】 ホットヨガ・ベーシック45 11:15-12:00 玉木ひとみ	11:30
12:30							12:00
13:00							12:30
13:30	【定員 12名】 マシンピラティス Total Basic45 13:45-14:30 鈴木海和子	【定員 20名】 ホットヨガ・ベーシック45 13:30-14:15 田中江里香	【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】 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	【定員 12名】 マシンピラティス Hip&Legs45 12:45-13:30 玉木ひとみ	13:00
14:00							13:30
14:30	【定員 12名】 マシンピラティス Back & Arms45 14:45-15:30 中来田樹里		【定員 12名】 マシンピラティス waist45 14:35-15:20 長野奈々		【定員 12名】 マシンピラティス Hip & Legs45 14:00-14:45 綿貫真鈴	【定員 12名】 マシンピラティス waist45 13:50-14:35 綿貫真鈴	14:00
15:00							14:30
15:30							15:00
16:00							15:30
16:30							16:00
17:00							16:30
17:30							17:00
18:00							18:00
18:30							18:30
19:00	【定員 20名】 ホットヨガ・ベーシック30 19:30-20:00 玉木ひとみ	【定員 5名】 ※スタジオA 19:30-20:00 VOLT BOX 大塚陸功	【定員 12名】 マシンピラティス Total Basic45 19:30-20:15 綿貫真鈴	【定員 12名】 TOBIPPA 19:30-20:00	【定員 5名】 ※スタジオA 19:30-20:00 VOLT BOX 白沢翔太	【定員 20名】 ホットヨガ・ベーシック45 18:30-19:15 福永恭子	19:00
19:30				マシンピラティス Hip & Legs45 19:30-20:15 綿貫真鈴	【定員 20名】 19:00-19:45 飯島美紀	【定員 5名】 ※スタジオA 19:30-20:00 VOLT BOX 白沢翔太	19:30
20:00	【定員 20名】 ホットヨガ・アドバンス45 20:30-21:15 玉木ひとみ				【定員 20名】 ホットスタイル ピラティス 20:05-20:50 飯島美紀		20:00
20:30							20:30
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 Basic45	★★	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】 安全を考慮し、滑り止め付きの靴下が着用必須です。 ※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 45	★ ★★	お尻と脚に向けて集中的に働きかけるプログラム	【ホットヨガ】 大きめのバスタオルをご準備ください。
Back & Arms45	★ ★★	背中と二の腕にフォーカスしたプログラム	【TOBIPPA・VOLTBOX】 室内シューズの着用が必須です。 ・レッスン開始後の途中入退場はご遠慮ください。
waist45	★ ★★	腹部とウエストラインを引き締めるプログラム	