

2026年3月

メガロスフレ相模大野スケジュール



※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				【定員 12名】		【定員 20名】※有料登録制	10:00
10:30			【定員 20名】	マシンピラティス Total Basic45 10:00-10:45 村田亜弥		ホットヨーガ 10:00-10:45 玉木ひとみ	10:30
11:00	【定員 20名】	【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 20名】		11:00
11:30	ホットヨーガ・ベーシック30 11:00-11:30 ゆき	ホットヨーガ・ベーシック30 11:00-11:30 澤谷美和		【定員 12名】		【定員 20名】	11:30
12:00	【定員 20名】	【定員 20名】	【定員 20名】	マシンピラティス waist45 11:15-12:00 今井風樹	【定員 20名】	ホットヨーガ・ベーシック45 11:15-12:00 玉木ひとみ	12:00
12:30	ホットヨーガ・ベーシック45 12:00-12:45 ゆき	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				12:30
13:00				【定員 12名】		【定員 12名】	13:00
13:30	【定員 12名】	【定員 20名】	【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Hip&Legs45 12:45-13:30 玉木ひとみ	13:30
14:00	マシンピラティス Total Basic45 13:45-14:30 鈴木海和子	ホットヨーガ・ベーシック45 13:30-14:15 田中江里香	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	【定員 12名】	14:00
14:30	【定員 12名】		【定員 12名】		【定員 12名】	マシンピラティス waist45 13:50-14:35 綿貫真鈴	14:30
15:00	マシンピラティス Back & Arms45 14:45-15:30 中來田樹里		マシンピラティス waist45 14:35 - 15:20 長野奈々		マシンピラティス Hip & Legs45 14:00-14:45 綿貫真鈴	【定員 5名】※スタジオA	15:00
15:30						VOLT BOX 14:50-15:20 白沢翔太	15:30
16:00						【定員 5名】※スタジオA	16:00
16:30						VOLT BOXmaximum 15:40-16:10 白沢翔太	16:30
17:00					【定員 20名】	【定員 12名】	17:00
17:30							17:30
18:00							18:00
18:30					【定員 20名】		18:30
19:00				【定員 20名】	ホットスタイル ピラティス 19 : 00-19:45 飯島美紀	ホットヨーガ・パワー・アドバンス45 16:30-17:15 玉木ひとみ	19:00
19:30	【定員 20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 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 大塚陸功	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 20名】			【定員 20名】	ホットスタイル ピラティス 20 : 05-20:50 飯島美紀		20:30
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 20名】			21:00
21:30		マシンピラティスBack & Arms45 20:45-21:30 ゆき	マシンピラティスwaist45 20:45-21:30 綿貫真鈴	ホットストレッチ 21:10 - 21:40 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 Basic45	★★	マシンピラティスの『基本の動き』を丁寧に 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。 ※着用されていない場合レッスンご参加をお断りいたします。 【ホットヨーガ】 大きめのバスタオルをご準備ください。 【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。
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	
Back & Arms45	★ ★★	背中と二の腕にフォーカスしたプログラム	
waist45	★ ★★	腹部とウエストラインを引き締めるプログラム	