

2026年4月

メガロスフレ相模大野スケジュール

MEGALOS\_Reflet

訂正版 3月18日変更

|       | 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  |  |   |   |   |               |   |
| 9:30  |  |   |   |   |               |   |
| 10:00 |  |   |   | 【定員 12名】                                      |               | 【定員 20名】※有料登録制  |
| 10:30 |  |   | 【定員 20名】                                      | マシンピラティス Total Basic45<br>10:00-10:45<br>村田亜弥 | 【定員 20名】      | ホットヨーガ<br>10:00-10:45<br>玉木ひとみ                          |
| 11:00 | 【定員 20名】                                       | 【定員 20名】                                    | ホットスタイルピラティス<br>10:30-11:15<br>飯島美紀           |   | 【定員 20名】      | 【定員 20名】  |
| 11:30 | ホットヨーガ・ベーシック30<br>11:00-11:30<br>ゆき            | ホットヨーガ・ベーシック30<br>11:00-11:30<br>澤谷美和       |   | 【定員 12名】                                      | 【定員 20名】      | 【定員 20名】  |
| 12:00 | 【定員 20名】                                       | 【定員 20名】                                    | 【定員 20名】                                      | マシンピラティス waist45<br>11:15-12:00<br>今井風樹       | 【定員 20名】      | 【定員 20名】  |
| 12:30 | ホットヨーガ・ベーシック45<br>12:00-12:45<br>ゆき            | ホットヨーガ・ウエストシェイプ<br>12:00-12:30<br>澤谷美和      | ホットヨーガ・ベーシック30<br>11:50-12:20<br>中原邦子         |   | 【定員 12名】      | 【定員 12名】  |
| 13:00 |  |   |   | マシンピラティス Back & Arms45<br>12:30-13:15<br>塩見寛奈 |               | 【定員 12名】  |
| 13:30 | 【定員 12名】                                       | 【定員 20名】                                    | 【定員 12名】                                      |   | 【定員 12名】      | マシンピラティスHip&Legs45<br>12:45-13:30<br>玉木ひとみ              |
| 14:00 | マシンピラティス Total Basic45<br>13:45-14:30<br>鈴木海和子 | ホットヨーガ・ベーシック45<br>13:30-14:15<br>田中江里香      | マシンピラティス Total Basic45<br>13:20-14:05<br>長野奈々 |   | 【定員 12名】      | 【定員 12名】  |
| 14:30 | 【定員 12名】                                       |   | 【定員 12名】                                      | マシンピラティス Hip & Legs45<br>14:00-14:45<br>綿貫真鈴  | 【定員 12名】      | マシンピラティス waist45<br>13:50-14:35<br>綿貫真鈴                 |
| 15:00 | マシンピラティス Back & Arms45<br>14:45-15:30<br>鈴木海和子 |   | マシンピラティス waist45<br>14:35-15:20<br>長野奈々       | 【定員 20名】※有料登録制                                |               | 【定員 5名】※スタジオA<br>VOLT BOX<br>14:50-15:20<br>白沢翔太        |
| 15:30 |  |   |   | ホットヨーガ<br>15:15-16:00<br>ゆき                   |               | 【定員 5名】※スタジオA<br>VOLT BOXmaximum<br>15:40-16:10<br>白沢翔太 |
| 16:00 |  |   |   |   |               |   |
| 16:30 |  |   |   |   | 【定員 20名】      |   |
| 17:00 |  |   |   |   | 【定員 20名】      | 【定員 12名】  |
| 17:30 |  |   |   |   |               | マシンピラティス Total Basic45<br>17:00-17:45<br>瀧本清香           |
| 18:00 |  |   |   |   |               |   |
| 18:30 |  |   |   |   | 【定員 20名】      |   |
| 19:00 |  |   |   |   | 【定員 20名】      | ホットヨーガ・ベーシック45<br>18:30-19:15<br>福永恭子                   |
| 19:30 | 【定員 20名】                                       | 【定員 12名】                                    | 【定員 12名】                                      | 【定員 20名】                                      | 【定員 5名】       | 【定員 5名】   |
| 19:30 | ホットヨーガ・ベーシック30<br>19:30-20:00<br>玉木ひとみ         | マシンピラティス Total Basic45<br>19:30-20:15<br>ゆき | マシンピラティス Hip & Legs45<br>19:30-20:15<br>綿貫真鈴  | ホットスタイルピラティス<br>19:00-19:45<br>飯島美紀           | 【定員 5名】       | 【定員 5名】   |
| 20:00 |  |   |   |   | 【定員 20名】      | 【定員 5名】   |
| 20:30 | 【定員 20名】                                       | 【定員 12名】                                    | 【定員 12名】                                      | 【定員 20名】                                      | 【定員 5名】       | 【定員 5名】   |
| 21:00 | ホットヨーガ・アドバンス45<br>20:30-21:15<br>玉木ひとみ         | マシンピラティスBack & Arms45<br>20:45-21:30<br>ゆき  | マシンピラティスwaist45<br>20:45-21:30<br>綿貫真鈴        | ホットスタイルピラティス<br>20:05-20:50<br>飯島美紀           | 【定員 20名】      | 【定員 5名】   |
| 21:30 |  |   |   | 【定員 20名】                                      | 【定員 20名】      | 【定員 5名】   |
| 22:00 |  |   |   | ホットストレッチ<br>21:10-21:40<br>飯島美紀               | 【定員 20名】      | 【定員 5名】   |
|       | 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】<br>安全を考慮し、滑り止め付きの靴下が着用必須です。<br>※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。 |
| Hip & Legs 45  | ★<br>★★ | お尻と脚に向けて集中的に働きかけるプログラム                              | 【ホットヨーガ】<br>大きめのバスタオルをご準備ください。   |
| Back & Arms45  | ★<br>★★ | 背中と二の腕にフォーカスしたプログラム                                 | 【TOBIPPA・VOLTBOX】<br>室内シューズの着用が必須です。<br>・レッスン開始後の途中入退場はご遠慮ください。        |
| waist45        | ★<br>★★ | 腹部とウエストラインを引き締めるプログラム                               |  |