2026年12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
	チェックイン 8：30					
9:00						
9:30						
10:00				【定員 12名】 マシンピラティス Total Basic45 10:00-10:45 村田亜弥	【定員 23名】 ホットヨーガ・ベーシック45 10:05-10:50 林山幹	【定員 23名】※有料登録制 ホットヨーガ 10:00-10:45 玉木ひとみ
10:30			【定員 20名】 ホットスタイルピラティス 10:30-11:15 飯島美紀			
11:00	【定員 23名】 ホットヨーガ・ベーシック30 11:00-11:30 ゆき	【定員 23名】 ホットヨーガ・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 Back & Arms45 11:15-12:00 塩見寛奈	【定員 23名】 ホットヨーガ・ベーシック45 11:10-11:55 林山幹	【定員 23名】 ホットヨーガ・ベーシック45 11:15-12:00 玉木ひとみ
11:30			【定員 23名】 ホットヨーガ・ベーシック30 11:50-12:20 中原邦子			
12:00	【定員 23名】 ホットヨーガ・ベーシック45 12:00-12:45 ゆき	【定員 20名】 ホットヨーガ ・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 Hip & Legs45 12:30-13:15 ゆき		【定員 12名】 マシンピラティスTotal Advance45 12:45-13:30 玉木ひとみ
12:30					【定員 12名】 マシンピラティス Total Basic45 13:05-13:50 綿貫真鈴	
13:00			【定員 12名】 マシンピラティス Total Basic 13:20－14:05 長野奈々			
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 23名】 ホットヨーガ・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 Hip & Legs45 14:05-14:50 玉木ひとみ	【定員 12名】 マシンピラティス waist45 13:50-14:35 綿貫真鈴
14:00						
14:30	【定員 12名】 マシンピラティス Back & Arms45 14:45-15:30 鈴木海和子		【定員 12名】 マシンピラティス waist45 14:35－15:20 長野奈々			【定員 5名】※スタジオA VOLT BOX 14:50-15:20 白沢翔太
15:00				【定員 23名】※有料登録制 ホットヨーガ 15:15-16:00 ゆき		【定員 5名】※スタジオA VOLT BOXmaximum 15:40-16:10 白沢翔太
15:30						
16:00					【定員 23名】 ホットヨーガ・パワー・アドバンス45 16:30-17:15 玉木ひとみ	
16:30						【定員 12名】 マシンピラティス Total Basic45 17:00-17:45 瀧本清香
17:00						
17:30						
18:00					【定員 23名】 ホットヨーガ・ベーシック45 18:30-19:15 福永恭子	
18:30						
19:00	【定員 23名】 ホットヨーガ・ベーシック30 19:30-20:00 玉木ひとみ	【定員 12名】 マシンピラティス Total Basic45 19:00-19:45 ゆき	【定員 12名】 マシンピラティス Hip & Legs45 19:30-20:15 綿貫真鈴	【定員 20名】 ホットスタイル ピラティス 19：00-19:45 飯島美紀		
19:30	【定員 5名】※スタジオA VOLT BOX 19:30-20:00 大塚陸功	【定員 5名】※スタジオA TOBIPPA 19:35-20:05 綿貫真鈴	【定員 5名】※スタジオA TOBIPPA 19:30-20:00 小倉実	【定員 5名】※スタジオA VOLT BOX 19:25-19:55 白沢翔太		
20:00		【定員 12名】 マシンピラティス Stretch flow30 20:00-20:30 ゆき		【定員 20名】 ホットスタイル ピラティス 20：05-20:50 飯島美紀		チェックアウト 20：00
20:30	【定員 23名】 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】 マシンピラティスwaist45 20:30-21:15 綿貫真鈴	【定員 23名】 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	
21:00						
21:30						
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
Stretch flow30	★	身体を伸ばすことにフォーカスし、 関節周りの可動域を広げながら美しい身体へと導くプログラム
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
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
Total Advance45	★★★★	ダイナミックな動きで、効率的にカラダのバランスを整え よりしなやかで美しいボディラインを目指すプログラム

ご利用案内

【マシンピラティス】
安全を考慮し、
5本指かつ滑り止め付き靴下の着用が必須です。
※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。

【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。