

2026.10

LESSON SCHEDULE

メガロスフレ鷺沼 レッスンスケジュール

	MON 月曜日	WED 水曜日	THU 木曜日	FRI 金曜日	SAT 土曜日	SUN 日曜日	
9:00	- チェックイン 9:30 -						9:00
9:30							9:30
10:00	Reformer Pilates 【Total Basic45】 10:00-10:45 山本 友子 HOT Studio						10:00
10:30							10:30
11:00		ホットヨーガ ベーシック45 11:00-11:45 izumi HOT Studio	ホットヨーガ リセット冷え・むくみ45 11:00-11:45 岸川 ゆき HOT Studio	Reformer Pilates 【Total Basic45】 11:30-12:15 瀬本 清香 Studio B	ホットヨーガ アドバンス45 11:15-12:15 MISAKI HOT Studio	ホットヨーガ アドバンス45 11:20-12:05 Mari HOT Studio	11:00
11:30							11:30
12:00					ホットヨーガ ベーシック45 11:45-12:30 松尾 洋一郎 HOT Studio		12:00
12:30							12:30
13:00				Reformer Pilates 【Hip&Legs45】 12:35-13:20 瀬本 清香 Studio B			13:00
13:30	ホットヨーガ アドバンス45 13:30-14:15 Mari HOT Studio	ホットヨーガ ベーシック45 13:15-14:00 田中 真紀 HOT Studio	Reformer Pilates 【Total Basic45】 13:00-13:45 石丸 陽菜 HOT Studio	ホットヨーガ ベーシック45 13:00-13:45 林 浩子 HOT Studio	ホットヨーガ ベーシック45 13:30-14:15 阿久津 幸子 HOT Studio		13:30
14:00							14:00
14:30						Reformer Pilates 【Total Basic45】 14:45-15:30 Reina Studio B	14:30
15:00							15:00
15:30							15:30
16:00							16:00
16:30							16:30
17:00						ホットヨーガ ベーシック45 17:00-17:45 八重樫 ゆかり HOT Studio	17:00
17:30							17:30
18:00		Reformer Pilates 【Total Basic45】 18:00-18:45 石丸 陽菜 Studio B				VOLTBOX 17:30-18:00 中村武尊 Studio B	18:00
18:30							18:30
19:00				Reformer Pilates 【Hip&Legs45】 19:00-19:45 Rimi Studio B			19:00
19:30							19:30
20:00						チェックアウト 20:00	20:00
20:30		VOLTBOX 20:10-20:40 中村 武尊 Studio B	ホットヨーガ ベーシック45 19:45-20:30 阿久津 幸子 HOT Studio	Reformer Pilates 【Total Basic45】 20:05-20:50 後藤 千明 Studio B	ホットヨーガ ベーシック45 20:15-21:00 八重樫 ゆかり HOT Studio		20:30
21:00	ホットヨーガ ベーシック45 20:45-21:30 田中 江里香 HOT Studio					チェックアウト 21:00	21:00
21:30		ホットヨーガ ベーシック45 21:00-21:45 阿久津 幸子 HOT Studio		VOLTBOX 21:00-21:30 中村 吉宏 Studio B			21:30
22:00							22:00
チェックアウト 23:00							

Reformer Pilates			ご利用案内
プログラム名	強度	内容	
Total Basic	★ ★	マシンピラティスの『基本の動き』を行い 上半身・下半身の緩かな筋肉にアプローチをかけていくプログラム	
Hip & Legs	★ ★ ★	お尻と脚に向けて集中的に働きかけるプログラム	
Back&Arms	★ ★ ★	背中と二の腕にフォーカスしたプログラム	
HOT YOGA			■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（リフォーマー） 利用時の安全を考慮し、 【滑り止め付き5本指靴下】 を必ず着用してください。 ※着用されていない場合はレッスンにご参加いただけません。 ■ホットプログラムにご参加される方は汗と温度による滑り防止の為、マットの上に 【バスタオル】 を必ず敷いてご利用ください。 ※お持ちでない方はフロントにてレンタルタオル（410円）をご利用ください。 □VOLTBOX参加の方は 【内履きシューズ】 が必要となります。 ※お持ちでない方はフロントにてレンタルシューズ（410円）をご利用ください。 レッスン開始後の途中入退場はご遠慮ください※体調不良等の緊急時の退出はのぞく
プログラム名	強度	内容	
ホットヨーガ ベーシック	★ ★	様々な系統のポーズをバランスよく楽しみ、ヨーガが初めての方におすすめのクラス	
ホットヨーガ アドバンス	★ ★ ★	ヨーガの様々な系統のポーズで強度を上げたアドバンスクラス	
Active			
プログラム名	強度	内容	
VOLTBOX	★ ★	暗闇の中シンプルで本格的なボクシングコンビネーションでサンドバックにパンチを打ち込むクラス	