2026.12

LESSON SCHEDUL

メガロスルフレ鷺沼　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	ー チェックイン 9：30 ー					
9:30						
10:00	Reformer Pilates【Total Basic45】10:00-10:45 山本 友子 HOT Studio 定員3名					
10:30						
11:00		ホットヨーガ ベーシック45 11:00-11:45 izumi HOT Studio 定員8名	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 定員8名	Reformer Pilates【Total Basic45】11:30-12:15 瀧本 清香 Studio B 定員10名 / ホットヨーガ アドバンス45 11:15-12:15 MISAKI HOT Studio 定員8名		
11:30					ホットヨーガ ベーシック45 11:45-12:30 担当者未定 HOT Studio 定員8名	ホットヨーガ アドバンス45 11:20-12:05 Mari HOT Studio 定員8名
12:00						
12:30						
13:00			Reformer Pilates【Total Basic45】13:00-13:45 石丸 陽菜 HOT Studio 定員3名	Reformer Pilates【Hip&Legs45】12:35-13:20 瀧本 清香 Studio B 定員10名 / ホットヨーガ ベーシック45 13:00-13:45 林 浩子 HOT Studio 定員8名		
13:30	ホットヨーガ アドバンス45 13:30-14:15 Mari HOT Studio 定員8名	ホットヨーガ ベーシック45 13:15-14:00 田中 真紀 HOT Studio 定員8名			ホットヨーガ ベーシック45 13:30-14:15 阿久津 幸子 HOT Studio 定員8名	
14:00						ホットヨーガ ベーシック45 14:00-14:45 八重樫 ゆかり HOT Studio 定員8名
14:30						Reformer Pilates【Total Basic45】14:45-15:30 Reina Studio B 定員10名
15:00						
15:30						
16:00						
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 定員8名
17:30						VOLTBOX 17:30-18:00 中村武尊 Studio B 定員2名
18:00		Reformer Pilates【Hip&Legs45】18:00-18:45 石丸 陽菜 Studio B 定員10名				
18:30						
19:00				Reformer Pilates【Hip&Legs45】19:00-19:45 Rimi Studio B 定員10名		
19:30						
20:00		ホットヨーガ ベーシック45 19:45-20:30 阿久津 幸子 HOT Studio 定員8名	Reformer Pilates【Total Basic45】20:05-20:50 後藤 千明 Studio B 定員10名			チェックアウト 20：00
20:30	ホットヨーガ ベーシック45 20:45-21:30 田中 江里香 HOT Studio 定員8名			ホットヨーガ ベーシック45 20:15-21:00 八重樫 ゆかり HOT Studio 定員8名		
21:00		ホットヨーガ ベーシック45 21:00-21:45 阿久津 幸子 HOT Studio 定員8名		VOLTBOX 21:00-21:30 中村 吉宏 Studio B 定員2名	チェックアウト 21：00	
21:30						
22:00	チェックアウト 23：00					

Reformer Pilates

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・下半身の細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

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グにパンチを打ち込むクラス

ご利用案内

■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湿気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