2025年9月

メガロスルフレ草加スケジュール ※8/10（日）更新

MEGALOS_Reflet

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	土曜日	日曜日	
	Refle Studio	Refle Studio	Refle Studio	Refle Studio	Refle Studio	Refle Studio	
9:00	チェックイン 9：00						9:00
9:30					【定員 6名】 9:15-10:00 マシンピラティス Total Basic45 飯島 あかね	【定員 11名】	9:30
10:00	【定員 6名】 10:00-10:45 マシンピラティス Total Basic45 加藤 さき子	【定員 6名】 10:00-10:45 マシンピラティス Total Basic45 冨樫 冴子				9:45-10:30 ホットヨーガ・ベーシック45 mina	10:00
10:30			【定員 11名】			【定員 11名】	10:30
11:00	【定員 6名】 11:00-11:45 マシンピラティス Total Basic45 上野 友里絵		10:50-11:35 ホットヨーガ・ベーシック45 川谷 幸子	【定員 11名】 11:00-11:45 ホットヨーガ・ベーシック45 西内 やよい	【定員 6名】 11:00-11:45 マシンピラティス Total Basic45 小見 美雪	11:00-11:45 ホットヨーガ・ベーシック45 mina	11:00
11:30	【定員 30名】 11:30-12:00 inifinity flow30 冨樫 冴子 【studio B】						11:30
12:00	【定員 6名】 12:00-12:45 マシンピラティス Total Basic45 加藤 さき子	【定員 6名】 12:00-12:45 マシンピラティス Total Basic45 冨樫 冴子		【定員 11名】	【定員 6名】	【定員 10名】 12:15-12:35 VOLTBOX 山崎 龍翼 【studio B】	12:00
12:30				12:15-13:00 ホットヨーガ・ベーシック45 西内 やよい	12:15-13:00 マシンピラティス Total Basic45 小見 美雪		12:30
13:00		【定員 6名】 13:00-13:45 マシンピラティス Total Basic45 松下 姫夏	【定員 25名】 13:00-13:30 TOBIPPA 上野 友里絵 【studio B】				13:00
13:30					【定員 6名】 13:30-14:15 マシンピラティス Total Basic45 冨樫 冴子		13:30
14:00						【定員 6名】 14:00-14:45 マシンピラティス Total Basic45 山口 菜穂	14:00
14:30							14:30
15:00						【定員 6名】	15:00
15:30						15:15-16:00 マシンピラティス Total Basic45 齋藤 香蓮	15:30
16:00					【定員 11名】 16:00-16:45 ホットヨーガ・ベーシック45 岩本 律子		16:00
16:30						【定員 6名】	16:30
17:00						16:30-17:15 マシンピラティス Total Basic45 齋藤 香蓮	17:00
17:30					【定員 11名】		17:30
18:00					17:45-18:30 ホットヨーガ・ベーシック45 田丸 めぐみ		18:00
18:30							18:30
19:00	【定員 11名】	【studio B】		【定員 6名】 19:00-19:45 マシンピラティス Total Basic45 佐藤 真緒	【定員 11名】 19:00-19:45 ホットヨーガ・ベーシック45 田丸 めぐみ		19:00
19:30	19:15-20:00 ホットヨーガ・ベーシック45 田丸 めぐみ	【定員 30名】 19:30-20:00 infinity flow30 齋藤 香蓮					19:30
20:00		【定員 6名】	【定員 6名】	【定員 6名】		チェックアウト 20：00	20:00
20:30	【定員 11名】 20:30-21:15 ホットヨーガ・ ベーシック45 伊藤 朝賀	20:15-21:00 マシンピラティス Total Basic45 松下 姫夏	20:00-20:45 マシンピラティス Total Basic45 松下 姫夏	20:00-20:45 マシンピラティス Total Basic45 佐藤 真緒			20:30
21:00	【定員 10名】 20:45-21:05 VOLTBOX20 柏谷 歩夢 【studio B】			【定員 25名】 21:00-21:30 TOBIPPA 齋藤 香蓮 【studio B】	チェックアウト 21：00		21:00
21:30		【定員 6名】 21:30-22:15 マシンピラティス Total Basic45 山口 菜穂	【定員 6名】 21:30-22:15 マシンピラティス Total Basic45 松下 姫夏				21:30
22:00	チェックアウト 23：00						22:00

マシンピラティスプログラム名	強度	内容	ご利用案内
Total Basic	★★	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	・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 マシン利用時の安全を考慮し、滑り止め付き靴下の 着用が必須となります。 ※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。 ・レッスン開始後の途中入退場はご遠慮ください