

2026年1月

# メガロスルフレ草加スケジュール

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						
9:30							9:00
10:00	【定員 6名】 10:00-10:45 マシンピラティス Total Basic45 富樫 洋子	【定員 6名】 9:30-10:15 マシンピラティス Total Basic45 加藤 さき子			【定員 6名】 9:30-10:15 マシンピラティス Total Basic45 加藤 さき子	【定員 11名】 9:45-10:30 ホットヨガ・ベーシック45 mina	9:30
10:30							10:00
11:00	【定員 6名】※プログラム変更 11:00-11:45 マシンピラティス Hip & Legs45 上野 友里絵		【定員 11名】 10:45-11:30 ホットヨガ・ベーシック 川谷 幸子	【定員 11名】 11:00-11:45 ホットヨガ・ベーシック45 西内 やよい	【定員 6名】※プログラム変更 11:00-11:45 マシンピラティス Hip&Legs45 小見 美雪	【定員 11名】 11:00-11:45 ホットヨガ・ベーシック45 mina	10:30
11:30							11:00
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】 12:15-13:00 マシンピラティス Total Basic45 富樫 洋子		【定員 11名】 12:15-13:00 ホットヨガ・ベーシック45 西内 やよい	【定員 6名】 12:15-13:00 マシンピラティス Total Basic45 小見 美雪		12:00
12:30							12:30
13:00							13:00
13:30							13:30
14:00							14:00
14:30							14:30
15:00							15:00
15:30							15:30
16:00							16:00
16:30							16:30
17:00							17:00
17:30							17:30
18:00							18:00
18:30							18:30
19:00	【定員 11名】				【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 ホットヨガ・ベーシック45 田丸 めぐみ	19:00
19:30	19:15-20:00 ホットヨガ・ベーシック45 田丸 めぐみ	【定員 6名】※プログラム変更 19:30-20:15 マシンピラティス Hip & Legs45 松下 姫夏		【定員 15名】 19:15-20:00 マシンピラティス Total Basic45 佐藤 真緒	【定員 6名】 19:00-19:45 ホットヨガ・ベーシック45 田丸 めぐみ	19:30	
20:00		20:00-20:20 VOLTBOX20 歩夢		【定員 15名】 19:30-20:15 マシンピラティス Hip & Legs45 松下 姫夏	【定員 6名】※プログラム変更 20:00-20:30 infinity flow30 齋藤 香蓮	【定員 6名】 20:00-20:45 マシンピラティス Hip & Legs45 佐藤 真緒	20:00
20:30	【定員 11名】 20:30-21:15 ホットヨガ・ ベーシック45 伊藤 朝賀					TOBIPPA,VOLTBOXに ご参加の方は、室内用シューズを ご用意の上ご参加ください。	20:30
21:00				【定員 6名】 20:45-21:30 マシンピラティス Total Basic45 松下 姫夏	【studio B】 20:30-21:15 マシンピラティス Hip & Legs45 松下 姫夏	【定員 10名】 21:00-21:30 TOBIPPA 阿久津 瞳	21:00
21:30						【studio B】	21:30
22:00							22:00
	チェックアウト 23:30						

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。 ※着用でき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
Hip & Legs	★★★	お尻と脚に向けて集中的に働きかけるプログラム	