

2026年2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	
<b>チェックイン 9:00</b>						
9:00						9:00
9:30						9:30
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】 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 Total Basic45 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】※担当者変更 12:15-13:00 マシンピラティス Total Basic45 佐藤 真緒	【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】※プログラム変更 12:15-13:00 マシンピラティス Hip&Legs45 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】 19:15-20:00 ホットヨガ・ベーシック45 田丸 めぐみ	【定員 6名】 19:30-20:15 マシンピラティス Hip & Legs45 松下 姫夏	【定員 15名】 20:00-20:30 Infinity flow30 齋藤 香凜	【定員 6名】 19:15-20:00 マシンピラティス Total Basic45 佐藤 真緒	【定員 11名】 19:00-19:45 マシンピラティス Total Basic45 田丸 めぐみ	19:00
19:30						19:30
20:00	【定員 11名】 20:30-21:15 ホットヨガ・ ベーシック45 伊藤 朝賀	【定員 6名】 20:45-21:30 マシンピラティス Total Basic45 松下 姫夏	【定員 10名】 21:05-21:35 TOBIPPA 阿久津 脇	【定員 6名】 20:30-21:15 マシンピラティス Hip & Legs45 松下 姫夏	【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						20:30
21:00						21:00
21:30						21:30
22:00						22:00
<b>チェックアウト 23:30</b>						
<b>チェックアウト 20:00</b>						
<b>チェックアウト 22:00</b>						

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	