

2026年4月

メガロスフレ草加スケジュール



	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			
チェックイン 9:00									
9:00									
9:30		【定員 6名】 9:30-10:15 マシンピラティス Total Basic45 富樫 冴子			【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 ホットヨーガ・ベーシック45 mina			
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								
10:30			【定員 11名】 10:45-11:30 ホットヨーガ・ベーシック 川谷 幸子		【定員 6名】 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 ホットヨーガ・ベーシック45 mina			
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】 11:00-11:45 ホットヨーガ・ベーシック45 西内 やよい					
11:30									
12:00	【定員 6名】※プログラム変更 12:00-12:45 マシンピラティス Waist45 加藤 さき子	【定員 6名】※プログラム変更 12:15-13:00 マシンピラティス Waist45 佐藤 真緒		【定員 11名】 12:15-13:00 ホットヨーガ・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 Waist45 小見 美雪				
12:30									
13:00									
13:30					【定員 6名】 13:30-14:15 マシンピラティス Total Basic45 松下 姫夏				
14:00	<div style="border: 2px solid pink; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center;"> <p>New! Waist45</p> <p>■こんな方におすすめ！</p> <p>くびれを作りたい、おなか周りをスッキリさせたい</p> <p>■エクササイズ紹介</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>チェストリフト+ シングルレッグストレッチ</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>サルート</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ダウンストレッチ</p> </div> </div> </div>					【定員 6名】※担当変更 15:15-16:00 マシンピラティス Total Basic45 佐藤 真緒			
14:30									
15:00									
15:30									
16:00									【定員 6名】※担当変更、プログラム変更 16:30-17:15 マシンピラティス Waist45 佐藤 真緒
16:30									
17:00									
17:30									
18:00									【定員 11名】 17:45-18:30 ホットヨーガ・ベーシック45 田丸 めぐみ
18:30									
19:00	【定員 11名】 19:15-20:00 ホットヨーガ・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 6名】※担当変更 19:15-20:00 マシンピラティス Total Basic45 伊藤 朝賀	【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				
19:30									
20:00	【定員 11名】 20:20-21:05 ホットヨーガ・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 15名】 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 Waist45 佐藤 真緒	【定員 5名】 ※担当変更 21:00-21:20 VOLTBOX 尾川 麻哉	チェックアウト 20:00			
20:30			【定員 6名】※担当変更 20:30-21:15 マシンピラティス Hip & Legs45 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でご参加ください。 チェックアウト 22:00			
21:00									
21:30									
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！上半身・下半身の細かい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。 ※着用されていない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	
Waist	★★★	腹部とウエストラインを引き締めるプログラム	