

2025年10月

メガロスフレ草加スケジュール※9/10（水）修正



	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							9:00
9:30		【定員 6名】※時間変更			【定員 6名】		9:30
10:00	【定員 6名】	9:30-10:15 マシンピラティス Total Basic45 富樫 冴子			9:15-10:00 マシンピラティス Total Basic45 飯島 あかね	【定員 11名】	10:00
10:30	10:00-10:45 マシンピラティス Total Basic45 加藤 さき子		【定員 11名】※時間変更			9:45-10:30 ホットヨーガ・ベーシック45 mina	10:30
11:00	【定員 6名】		10:45-11:30 ホットヨーガ・ベーシック 川谷 幸子	【定員 11名】	【定員 6名】	【定員 11名】	11:00
11:30	11:00-11:45 マシンピラティス Total Basic45 上野 友里絵	【定員 15名】 ※定員変更		11:00-11:45 ホットヨーガ・ベーシック45 西内 やよい	11:00-11:45 マシンピラティス Total Basic45 小見 美幸	11:00-11:45 ホットヨーガ・ベーシック45 mina	11:30
12:00	【定員 6名】	11:30-12:00 infinity flow45 富樫 冴子					12:00
12:30	12:00-12:45 マシンピラティス Total Basic45 加藤 さき子	【studio B】	【定員 6名】※時間変更	【定員 11名】	【定員 6名】	【定員 10名】※担当者変更	12:30
13:00		12:15-13:00 マシンピラティス Total Basic45 富樫 冴子	【定員 25名】	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 美幸	12:15-12:35 VOLTBOX 阿久津 瞭	13:00
13:30			13:00-13:30 TOBIPPA 上野 友里絵			【studio B】	13:30
14:00			【studio B】		【定員 6名】		14:00
14:30					13:30-14:15 マシンピラティス Total Basic45 富樫 冴子		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
16:30					16:00-16:45 ホットヨーガ・ベーシック45 岩本 律子	【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】			【定員 6名】	【定員 11名】		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 15名】	19:00-19:45 マシンピラティス Total Basic45 佐藤 真緒	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 6名】	20:00-20:45 マシンピラティス Total Basic45 松下 姫夏	19:50-20:20 infinity flow30 齋藤 香蓮		チェックアウト 20 : 00	20:00
20:30	【定員 11名】	20:15-21:00 マシンピラティス Total Basic45 松下 姫夏	【studio B】	20:00-20:45 マシンピラティス Total Basic45 佐藤 真緒			20:30
21:00	20:30-21:15 ホットヨーガ・ベーシック45 伊藤 朝賀	【定員 10名】		【定員 10名】※担当者、定員変更			21:00
21:30	20:45-21:05 VOLTBOX20 柏谷 歩夢	※担当者変更	【定員 6名】	21:00-21:30 TOBIPPA 阿久津 瞭	チェックアウト 21 : 00		21:30
22:00	【studio B】	21:30-22:15 マシンピラティス Total Basic45 松下 姫夏	21:35-21:55 VOLTBOX20 水川 美久	【studio B】			22:00
		【studio B】					
	チェックアウト 23 : 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』を丁寧にい 上半身・下半身の様々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		