

2025年10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】※時間変更 9:30-10:15 マシンピラティス Total Basic45 富樫 冴子			【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】
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					9:45-10:30 ホットヨーガ・ベーシック45 mina
10:30			【定員 11名】※時間変更			
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		10:45-11:30 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】
11:30	【定員 15名】 ※定員変更 11:30-12:00 infinity flow45 富樫 冴子			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
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 富樫 冴子				【定員 10名】※担当者変更
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 美幸	12:15-12:35 VOLTBOX 阿久津 瞭 [studio B]
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]			
13:30					【定員 6名】 13:30-14:15 マシンピラティス Total Basic45 富樫 冴子	【定員 6名】
14:00						14:00-14:45 マシンピラティス Total Basic45 山口 菜穂
14:30						
15:00						【定員 6名】
15:30						15:15-16:00 マシンピラティス Total Basic45 齋藤 香蓮
16:00					【定員 11名】	
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】
17:00						16:30-17:15 マシンピラティス Total Basic45 齋藤 香蓮
17:30						
18:00					【定員 11名】	
18:30					17:45-18:30 ホットヨーガ・ベーシック45 田丸 めぐみ	
19:00	【定員 11名】			【定員 6名】	【定員 11名】	
19:30	19:15-20:00 ホットヨーガ・ベーシック45 田丸 めぐみ			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	
20:00		【定員 6名】	【定員 6名】 19:50-20:20 infinity flow30 齋藤 香蓮 [studio B]	【定員 6名】		チェックアウト 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	20:00-21:45 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		
21:00				【定員 25名】※担当者変更		
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】 21:35-21:50 VOLTBOX20 大川 尚人 [studio B]	21:00-21:30 TOBIPPA 阿久津 瞭 [studio B]	チェックアウト 21:00	
22:00			21:30-22:15 マシンピラティス Total Basic45 松下 姫夏			
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」を丁寧にを行い 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