

2025年11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]※時間変更 9:30-10:15 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 10:45-11:30 ホットヨーガ・ベーシック 川谷 幸子			
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			[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	[定員 6名] 11:00-11:45 マシンピラティス Total Basic45 小見 美幸	[定員 11名] 11:00-11:45 ホットヨーガ・ベーシック45 mina
11:30	[定員 15名] 11:30-12:00 infinity flow45 富樫 冴子					
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 冴子				
12:30			[定員 25名] 13:00-13:30 TOBIPPA 上野 友里絵	[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] 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			[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	
14:00						
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] 16:00-16:45 ホットヨーガ・ベーシック45 岩本 律子	
16:30						[定員 6名] 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]	
18:00					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]			[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] 20:15-21:00 マシンピラティス Total Basic45 松下 姫夏	[定員 6名] 20:00-20:45 マシンピラティス Total Basic45 松下 姫夏	[定員 15名] 19:50-20:20 infinity flow30 齋藤 香蓮		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			[定員 6名] 20:00-20:45 マシンピラティス Total Basic45 佐藤 真緒		
21:00						
21:30		[定員 6名] 21:30-22:15 マシンピラティス Total Basic45 松下 姫夏	[定員 10名] 21:35-21:55 VOLTBOX20 大川 尚人	[定員 6名] 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 21:00
22:00						
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