

2025年12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							9:00
9:30		【定員 6名】			【定員 6名】※担当者変更		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			9:30-10:15 マシンピラティス Total Basic45 加藤 さき子	【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					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】		【定員 11名】				
11:30	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】	11:00
12:00	【定員 6名】						
12:30	12:00-12:45 マシンピラティス Total Basic45 加藤 さき子	【定員 6名】				11:00-11:45 ホットヨーガ・ベーシック45 mina	12:00
13:00		12:15-13:00 マシンピラティス Total Basic45 富樫 冴子					12:30
13:30							13:00
14:00							13:30
14:30							14:00
15:00							14:30
15:30						【定員 6名】	15:00
16:00						15:15-16:00 マシンピラティス Total Basic45 齋藤 香蓮	15:30
16:30						【定員 11名】	16:00
17:00						16:00-16:45 ホットヨーガ・ベーシック45 岩本 律子	16:30
17:30							16:00
18:00							16:30
18:30							17:00
19:00							17:30
19:30	【定員 11名】	【定員 6名】※時間変更	【定員 6名】※時間変更			16:30-17:15 マシンピラティス Total Basic45 齋藤 香蓮	18:00
20:00	19:15-20:00 ホットヨーガ・ベーシック45 田丸 めぐみ	19:30-20:15 マシンピラティス Total Basic45 松下 姫夏	19:15-20:00 マシンピラティス Total Basic45 松下 姫夏	【定員 6名】	19:00-19:45 マシンピラティス Total Basic45 佐藤 真緒		18:30
20:30	【定員 11名】	20:00-20:20 VOLTBOX20 船倉 歩夢	20:00-20:30 infinity flow30 齋藤 香蓮	【定員 6名】	19:00-19:45 ホットヨーガ・ベーシック45 田丸 めぐみ		19:00
21:00	20:30-21:15 ホットヨーガ・ベーシック45 伊藤 朝賀	【studio B】	【studio B】	20:00-20:45 マシンピラティス Total Basic45 佐藤 真緒	TOBIPPA,VOLTBOXに ご参加の方は、室内用シューズを ご用意の上ご参加ください。	チェックアウト 20 : 00	19:30
21:30		【定員 5名】	20:30-21:15 マシンピラティス Total Basic45 松下 姫夏	【定員 10名】			20:00
22:00		20:45-21:30 マシンピラティス Total Basic45 松下 姫夏		21:00-21:30 TOBIPPA 阿久津 瞭	チェックアウト 21 : 00		21:00
				【studio B】			21:30
							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