

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】 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】	9:30
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	10:00
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				10:30
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	【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
11:30							11:30
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 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】 12:15-13:00 マシンピラティス Hip&Legs45 小見 美雪		12:00
12:30							12:30
13:00							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		13:30
14:00							14:00
14:30							14:30
15:00						【定員 6名】 15:15-16:00 マシンピラティス Hip&Legs45 齋藤 香蓮	15:00
15:30							15:30
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		16:00
16:30						【定員 6名】 16:30-17:15 マシンピラティス Hip & Legs45 齋藤 香蓮	16:30
17:00							17:00
17:30					【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		17:30
18:00							18:00
18:30							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】 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	【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		19:00
19:30							19:30
20:00	【定員 11名】※時間変更 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】 20:30-21:15 マシンピラティス Hip & Legs45 松下 姫夏	【定員 5名】 21:00-21:20 VOLTBOX 大川 尚人	チェックアウト 20 : 00	20:00
20:30			【studio B】		20:00-20:45 マシンピラティス Hip & Legs45 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。	20:30
21:00			【定員 10名】 21:05-21:35 TOBIPPA 阿久津 瞭	【studio B】		チェックアウト 22 : 00	21:00
21:30							21:30
22:00							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』を丁寧に行い 上半身・下半身の緩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
Hip & Legs	★★★	お尻と脚に向けて集中的に働きかけるプログラム	