

2026年5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 マシンプラティス Total Basic45 富樫 | | | 【定員 6名】 9:30-10:15 マシンプラティス Total Basic45 加藤 | 【定員 11名】 9:45-10:30 ホットヨーガ・ベーシック45 mina |
| 10:00 | 【定員 6名】 10:00-10:45 マシンプラティス Total Basic45 加藤 | | | | | |
| 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 | 【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】※プログラム、担当者変更 11:00-11:45 マシンプラティス Total Basic入門クラス 飯島 | 【定員 11名】 11:00-11:45 ホットヨーガ・ベーシック45 mina |
| 11:00 | 【定員 6名】 11:00-11:45 マシンプラティス Hip & Legs45 上野 | | | | | |
| 11:30 | | | | | | |
| 12:00 | 【定員 6名】※プログラム変更 12:00-12:45 マシンプラティス Total Basic入門クラス 加藤 | 【定員 6名】 12:15-13:00 マシンプラティス Waist45 佐藤 | | 【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】※担当者変更 12:15-13:00 マシンプラティス Hip&Legs45 松下 | |
| 12:30 | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | |
| 13:30 | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | 【定員 6名】 15:15-16:00 マシンプラティス TotalBasic45 佐藤 |
| 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 マシンプラティス Waist45 佐藤 |
| 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 | |
| 18:00 | | | | | | |
| 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 マシンプラティス Hip & Legs45 松下 | 【定員 6名】 19:15-20:00 マシンプラティス Total Basic45 伊藤 朝賀 | 【定員 6名】 19:00-19:45 マシンプラティス Total Basic45 佐藤 | 【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 | |
| 19:30 | | | | | | |
| 20:00 | 【定員 11名】 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 マシンプラティス Total Basic45 松下 | 【定員 15名】 20:00-20:30 infinity flow30 霧藤 | 【定員 6名】 20:00-20:45 マシンプラティス Waist45 佐藤 | TOBIPPA,VOLTBOXに ご参加の方は、室内用シューズを ご用意の上でご参加ください。 | チェックアウト 20:00 |
| 20:30 | | | 【定員 6名】 20:30-21:15 マシンプラティス Hip & Legs45 伊藤 朝賀 | 【定員 5名】 21:00-21:20 VOLTBOX [E川] | | |
| 21:00 | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | チェックアウト 22:00 |
| 22:00 | | | | | | |
| チェックアウト 23:30 | | | | | | |

| マシンプラティスプログラム名 | 強度 | 内容 | ご利用案内 |
|----------------|-----|---|---|
| Total Basic | ★★ | マシンプラティスの『基本の動き』を丁寧に 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 | ・マシンプ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プラティスの安全を考慮し、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 | |
| Waist | ★★★ | 腹部とウエストラインを引き締めるプログラム | |