

2026年7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 富程			【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】 11:00-11:45 マシンプラティス Total Basic深めるクラス 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】 12:00-12:45 マシンプラティス Total Basic深めるクラス 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】 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	【定員 6名】 16:30-17:15 マシンプラティス Waist45 佐藤
16:30						
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】※時間変更 19:10-19:55 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 大嶋	【定員 6名】 20:00-20:45 マシンプラティス Waist45 佐藤	【定員 10名】 21:00-21:30 TOBIPPA 阿久津	
20:30			【定員 6名】 20:25-21:10 マシンプラティス Hip & Legs45 伊藤 朝賀			
21:00			【定員 5名】 21:10-21:30 VOLTBOX 長川	【定員 10名】 21:00-21:30 TOBIPPA 阿久津		
21:30			[studio B]	[studio B]		
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はレッスンを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	