

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】	【定員 11名】	9:30
10:00	【定員 6名】	9:30-10:15 マシンピラティス Hip & Legs45 上野			9:30-10:15 マシンピラティス Total Basic45 加藤	9:45-10:30 ホットヨーガ・ベーシック45 mina	10:00
10:30	10:00-10:45 マシンピラティス Total Basic45 加藤		【定員 11名】				10:30
11:00	【定員 6名】		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
11:30	11:00-11:45 マシンピラティス Hip & Legs45 上野			11:00-11:45 ホットヨーガ・ベーシック45 西内 やよい	11:00-11:45 マシンピラティス Total Basic深めるクラス 飯島	11:00-11:45 ホットヨーガ・ベーシック45 mina	11:30
12:00	【定員 6名】	【定員 6名】			【定員 6名】※プログラム、担当教、時間変更		12:00
12:30	12:00-12:45 マシンピラティス Total Basic深めるクラス 加藤	12:15-13:00 マシンピラティス Waist45 佐藤		【定員 11名】	12:00-12:45 マシンピラティス Total Basic45 飯島		12:30
13:00							13:00
13:30							13:30
14:00							14:00
14:30							14:30
15:00							15:00
15:30						【定員 6名】	15:30
16:00						15:15-16:00 マシンピラティス TotalBasic45 佐藤	16:00
16:30					【定員 11名】		16:30
17:00					16:00-16:45 ホットヨーガ・ベーシック45 岩本 律子	【定員 6名】	17:00
17:30						16:30-17:15 マシンピラティス Waist45 佐藤	17:30
18:00					【定員 11名】		18:00
18:30					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 15名】※時間変更	【定員 6名】	【定員 6名】	【定員 11名】		19:00
19:30	19:15-20:00 ホットヨーガ・ベーシック45 田丸 めぐみ	19:00-19:30 infinity flow30 大嶋	19:10-19:55 マシンピラティス Total Basic45 伊藤 朝賀	19:00-19:45 マシンピラティス Total Basic45 佐藤	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】	【定員 6名】※担当教変更	【定員 6名】	【定員 6名】		チェックアウト 20 : 00	20:00
20:30	20:20-21:05 マシンピラティス Hip & Legs45 伊藤 朝賀	19:50-20:35 マシンピラティス Total Basic45 大嶋	20:25-21:10 マシンピラティス Hip & Legs45 伊藤 朝賀	20:00-20:45 マシンピラティス Waist45 佐藤	TOBIPPA,VOLTBOXに ご参加の方は、室内用シューズを ご用意の上ご参加ください。		20:30
21:00			21:10-21:30 VOLTBOX 飯川 【studio B】	【定員 10名】			21:00
21:30				21:00-21:30 TOBIPPA 阿久津 【studio B】	チェックアウト 22 : 00		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 上半身・下半身の様々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、5本指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	