2026年11月（修正版）

メガロスルフレ草加スケジュール

MEGALOS_Reflet

	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
9:00	チェックイン　9：00					
9:30		【定員　6名】※担当者変更 9:30-10:15 マシンピラティス Total Basic45 三田村			【定員　6名】 9:30-10:15 マシンピラティス 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 マシンピラティス Total Basic45 加藤					
10:30		【定員　6名】※担当者変更 10:30-11:15 マシンピラティス Hip＆Legs 上野	【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　6名】 10:40-11:25 マシンピラティス Hip＆Legs45 中波 美穂	
11:00	【定員　6名】 11:00-11:45 マシンピラティス Hip＆Legs45 上野			【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　11名】 11:00-11:45 ホットヨーガ・ベーシック45 mina
11:30		【定員　6名】 11:30-12:15 マシンピラティス Waist45 佐藤				
12:00	【定員　6名】 12:00-12:45 マシンピラティス Total Basic深めるクラス 加藤		【定員　11名】 12：00-12：45 ホットヨーガ・ベーシック45 mina	【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・時間変更 12:00-12:45 マシンピラティス Total Basic深めるクラス 加藤	
12:30						
13:00						
13:30	【定員　6名】 13:30-14:15 マシンピラティス Hip＆Legs45 齋藤	【定員　6名】※時間変更 13:30-14:15 マシンピラティス Total Basic45 三田村				
14:00						
14:30	【定員　6名】※プログラム追加 14:45-15:30 マシンピラティス Total Basic45 大嶋					【定員　6名】 14:15-15:00 マシンピラティス Total Basic 大嶋
15:00			【定員　6名】※プログラム追加 15:15-16:00 マシンピラティス Total Basic45 加藤	【定員　6名】※プログラム追加 15:30-16:15 マシンピラティス Total Basic45 大嶋		【定員　6名】 15:15-16:00 マシンピラティス Total Basic45 大嶋
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	
16:30						【定員　6名】 16:30-17:15 マシンピラティス Waist45 佐藤
17:00						【定員　5名】 16:50-17:10 VOLTBOX 大川
17:30						
18:00					【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	
18:30						
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 Total Basic45 大嶋	【定員　6名】 19:10-19:55 マシンピラティス Total Basic45 伊藤　朝賀	【定員　6名】 19:00-19:45 マシンピラティス 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】 20:30-21:15 マシンピラティス Total Basic45 大嶋	【定員　6名】 20:25-21:10 マシンピラティス Hip＆Legs45 伊藤　朝賀	【定員　6名】 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。	チェックアウト　20：00
20:30						
21:00				【定員　10名】※担当者変更 21:00-21:30 TOBIPPA 柏谷 【studio B】	チェックアウト　22：00	
21:30						
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、5本指滑り止め付き靴下の 着用が必須となります。 ※着用されていなかった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	