2026年12月

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	
	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 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	9:30
10:00	【定員 6名】※プログラム変更 10:00-10:45 マシンピラティス Total Advance45 加藤						10:00
10:30		【定員 6名】 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		10:30
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	11:00
11:30		【定員 6名】 11:30-12:15 マシンピラティス Waist45 佐藤					11:30
12:00	【定員 6名】※プログラム変更 12:00-12:45 マシンピラティス Total Basic45 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】 12:00-12:45 マシンピラティス Total Basic深めるクラス 加藤		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 Hip＆Legs45 齋藤	【定員 6名】 13:30-14:15 マシンピラティス Total Basic45 三田村					13:30
14:00						【定員 6名】 14:15-15:00 マシンピラティス Total Basic 大嶋	14:00
14:30							14:30
15:00	【定員 6名】※プログラム変更 14:45-15:30 マシンピラティス Back＆Arms45 大嶋		【定員 6名】 15:15-16:00 マシンピラティス Total Basic45 加藤			【定員 6名】※プログラム変更 15:15-16:00 マシンピラティス Back＆Arms45 大嶋	15:00
15:30				【定員 6名】 15:30-16:15 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		16:00
16:30						【定員 6名】 16:30-17:15 マシンピラティス Waist45 佐藤	16:30
17:00						【定員 5名】 16:50-17:10 VOLTBOX 大川	17:00
17:30							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		18:00
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 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		19:00
19:30							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】※プログラム変更 20:30-21:15 マシンピラティス Back＆Arms45 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	20:00
20:30				【定員 10名】 21:00-21:30 TOBIPPA 粕谷 【studio B】			20:30
21:00							21:00
21:30							21:30
22:00							22:00
	チェックアウト 23：30				チェックアウト 22：00		

新プログラム紹介

●Back＆Arms ・・・ 背中と二の腕を引き締めるプログラム
強度★★★

●Total Advance ・・・ ダイナミックな動きで、効率的にカラダのバランスを整え
強度★★★★
よりしなやかで美しいボディラインを目指すプログラム

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	
Back&Arms	★★★	背中と二の腕にフォーカスしたプログラム	
Total Advance	★★★★	ダイナミックな動きで、効率的にカラダのバランスを整え よりしなやかで美しいボディラインを目指すプログラム	