

2025年10月 【確定版】

メガロスフレ網島スケジュール

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						
9:30						
10:00	【定員 12名】		【定員 12名】		【定員 12名】	
10:30	ホットヨーガ・ベシック(高温) 10:15-11:00 山田 雅子		ホットヨーガ・ベシック(高温) 10:15-11:00 松山 亜紀子	【定員 12名】	ホットヨーガ・ベシック(高温) 9:45-10:30 atsu	
11:00		【定員 12名】		ホットヨーガ パワー・ベシック(高温) 10:30-11:15 加藤 りえ子	【定員 12名】	
11:30		ホットベルヴィックスストレッチ(高温) 11:10-11:55 遠藤 孝子			ホットヨーガ・ベシック(高温) 11:00-11:45 田中 江里香	【定員 5名】
12:00					【定員 12名】	マシンピラティス Total Basic 11:30~12:15 草野 明日香
12:30					infinity flow 12:00-12:30 大石 真由香	【定員 5名】
13:00					【定員 12名】 【定員 12名】	マシンピラティス Total Basic 12:30~13:15 草野 明日香
13:30					マシンピラティス Total Basic 13:00-13:45 大石 真由香	【定員 12名】 【定員 5名】
14:00			【定員 12名】		【定員 12名】	infinity flow 13:45-14:15 高垣 七瀬
14:30			ホトスタイルピラティス(高温) 14:15-15:00 遠藤 孝子		マシンピラティス Total Basic 14:00-14:45 藏澤 真里奈	【定員 5名】
15:00	【定員 12名】					マシンピラティス Total Basic 14:30~15:15 長谷川 春果
15:30	ホットヨーガ・ベシック(高温) 15:15-16:00 かおり				【定員 12名】	
16:00					ホットヨーガ・ベシック(高温) 15:30-16:15 Mana	【定員 12名】
16:30					【定員 12名】	ホットヨーガ・ベシック(中温) 16:15-17:00 吉田 静枝
17:00					ホットヨーガ・アドバンス(高温) 16:45-17:30 Mana	
17:30						【定員 12名】
18:00						ホットヨーガ・パワー・ アドバンス(高温) 18:00-18:45 吉田 静枝
18:30						
19:00	【定員 12名】	【定員 12名】	【定員 12名】	【定員 12名】		
19:30	マシンピラティス Total Basic 19:15-20:00 長谷川 春果	マシンピラティス Total Basic 19:15-20:00 長谷川 春果	マシンピラティス Total Basic 19:15-20:00 本澤 沙也花	マシンピラティス Total Basic 19:15-20:00 草野 明日香	【定員 12名】	
20:00	【定員 12名】	【定員 12名】	【定員 12名】	【定員 12名】	ホットヨーガ・ アドバンス(高温) 19:30-20:15 吉田 静枝	
20:30	マシンピラティス Total Basic 20:15-21:00 長谷川 春果	マシンピラティス Total Basic 20:15-21:00 長谷川 春果	マシンピラティス Total Basic 20:15-21:00 草野 明日香	マシンピラティス Total Basic 20:15-21:00 草野 明日香		チェックアウト 20 : 00
21:00			【定員 12名】			
21:30			ホットヨーガ・ アドバンス(中温) 21:00-21:45 かおり		チェックアウト 21 : 00	
22:00						
	チェックアウト 23 : 00					

マシンピラティスプログラム名	強度	内容	備考
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 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、 滑り止め付き靴下の着用が必須となります。
Hip & Legs	★★★	お尻と脚に向けて集中的に働きかけるプログラム	スケジュール色区分 マシンピラティス：Aスタジオ
upper body	★★★	上半身の筋肉にフォーカスして、美しい姿勢を目指すプログラム	ホットヨーガ：ホットスタジオ
lower body	★★★	下半身にターゲットを絞り、股関節回りを中心にトレーニングを行うプログラム	infinity flow：女性専用スタジオ ※実施がないプログラムもございます。