

2025年11月【確定版】

メガロスフレ網島スケジュール



	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						
10:00	【定員 12名】				【定員 12名】	
10:30	ホットヨーガ・ベーシック(高温) 10:15-11:00 山田 雅子		【定員 12名】		ホットヨーガ・ベーシック(高温) 9:45-10:30 atsu	
11:00		【定員 12名】	ホットヨーガ・ベーシック(高温) 10:15-11:00 松山 亜紀子	【定員 12名】		
11:30		ホットヘルグウ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 パワー・ベーシック(高温) 10:30-11:15 加藤 りえ子	【定員 12名】	
12:00					ホットヨーガ・ベーシック(高温) 11:00-11:45 田中 江里香	【定員 5名】
12:30					【定員 12名】	マシンプラティス Total Basic 11 : 30~12 : 15 草野 明日香
13:00					infinity flow 12:00-12:30 大石 真由香	【定員 5名】
13:30					【定員 12名】	マシンプラティス Upper Body 12 : 30~13 : 15 草野 明日香
14:00			【定員 12名】		マシンプラティス Total Basic 13:00-13:45 大石 真由香	【定員 12名】
14:30			ホットスタイルピラティス(高温) 14:15-15:00 遠藤 孝子		ホットヨーガ・パワー・ アドバンス(高温) 13:00-13:45 KURISU	【定員 5名】
15:00					【定員 12名】	マシンプラティス Total Basic 13 : 30~14 : 15 高垣 七瀬
15:30					マシンプラティス Lower Body 14:00-14:45 藤澤 真里奈	【定員 5名】
16:00						マシンプラティス Hip & Legs 14 : 30~15 : 15 長谷川 香果
16:30					【定員 12名】	
17:00					ホットヨーガ・ベーシック(高温) 15:30-16:15 Mana	【定員 12名】
17:30					【定員 12名】	
18:00						
18:30						【定員 12名】
19:00						ホットヨーガ・パワー・ アドバンス(高温) 18:00-18:45 吉田 静枝
19:30	【定員 12名】	【定員 12名】	【定員 12名】	【定員 12名】	【定員 12名】	
20:00	マシンプラティス Total Basic 19:15-20:00 長谷川 香果	マシンプラティス Total Basic 19:15-20:00 長谷川 香果	マシンプラティス Total Basic 19:15-20:00 本澤 沙也花	マシンプラティス Hip & Legs 19:15-20:00 草野 明日香	【定員 12名】	
20:30	【定員 12名】	【定員 12名】	【定員 12名】	【定員 12名】	【定員 12名】	チェックアウト 20 : 00
21:00	マシンプラティス Hip & Legs 20:15-21:00 長谷川 香果	マシンプラティス Total Basic 20:15-21:00 長谷川 香果	マシンプラティス Total Basic 20:15-21:00 草野 明日香	マシンプラティス Total Basic 20:15-21:00 草野 明日香		
21:30			【定員 12名】			
22:00			ホットヨーガ・ アドバンス(中温) 21:00-21:45 かわり		チェックアウト 21 : 00	
	チェックアウト 23 : 00					

マシンプラティスプログラム名	強度	内容	備考
Total Basic	★★	マシンプラティスの『基本の動き』を丁寧にを行い上半身・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。
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 マシンプラティス : 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。