

2025年12月【暫定版】

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】		【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		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】	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 パワー・ベーシック(高温) 10:30-11:15 加藤 りえ子	【定員 12名】	
11:30		ホットベルグウィストストレッチ(高温) 11:10-11:55 遠藤 孝子			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】
12:00					【定員 12名】	マシンピラティス Total Basic 11 : 30~12 : 15 早野 明日香
12:30						【定員 5名】
13:00					【定員 12名】	マシンピラティス Upper Body 12 : 30~13 : 15 早野 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】
14:00			【定員 12名】		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】
14:30			ホットスタイルピラティス(高温) 14:15-15:00 遠藤 孝子		【定員 12名】	マシンピラティス Total Basic 13 : 45-14 : 15 高垣 七瀬
15:00					マシンピラティス Lower Body 14:00-14:45 滝澤 真里奈	【定員 5名】
15:30						マシンピラティス Hip & Legs 14 : 30~15 : 15 長谷川 春果
16:00					【定員 12名】	
16:30					ホットヨーガ・ベーシック(高温) 15:30-16:15 Mana	【定員 12名】
17:00					【定員 12名】	ホットヨーガ・ベーシック(中温) 16:15-17:00 吉田 静枝
17:30					ホットヨーガ・アドバンス(高温) 16:45-17:30 Mana	
18:00						【定員 12名】
18:30						ホットヨーガ・パワー・ アドバンス(高温) 18:00-18:45 吉田 静枝
19:00	【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	【定員 12名】	マシンピラティス Hip & Legs 19:15-20:00 早野 明日香	【定員 12名】	
20:00	【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 かわり	【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 Hip & Legs 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 早野 明日香	【定員 12名】		チェックアウト 20 : 00
21:00				ホットヨーガ・ アドバンス(中温) 21:00-21:45 かわり		
21:30					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』を丁寧にを行い上半身・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、 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。