

2025年12月 【確定版】 メガロスルフレ綱島スケジュール

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	ホットヨガ・ベーシック(高温) 10:15-11:00 山田 雅子		ホットヨガ・ベーシック(高温) 10:15-11:00 松山 亜紀子		ホットヨガ・ベーシック(高温) 9:45-10:30 atsu	
11:00		【定員 12名】		ホットヨガ・ パワーベーシック 10:30-11:15 加鹿 りえ子	【定員 12名】	
11:30		ホットペ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 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】	マシンピラティス Upper Body 12:55-13:25 高垣 七瀬
13:30					【定員 12名】	マシンピラティス Total Basic 13:30~13:45 大石 真由香
14:00			【定員 12名】		【定員 12名】	マシンピラティス Lower Body 14:00-14:45 斎藤 真里奈
14:30			ホッ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 Hip & Legs 14:30~15:15 長谷川 春果
15:00						
15:30					【定員 12名】	
16:00					ホットヨガ・ベーシック(高温) 15:30-16:15 Mana	【定員 12名】
16:30					【定員 12名】	ホットヨガ・ベーシック(中温) 16:15-17:00 吉田 静枝
17:00					ホットヨガ・アドバンス(高温) 16:45-17:30 Mana	
17:30						
18:00						
18:30						
19:00	【定員 12名】	【定員 12名】	【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 Total Basic 19:15-20:00 本澤 沙也花	【定員 12名】	ホットヨガ・アドバンス(高温) 18:00-18:45 吉田 静枝
20:00	【定員 12名】	【定員 12名】	【定員 12名】	【定員 12名】	【定員 12名】	【定員 12名】
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 草野 明日香	マシンピラティス Total Basic 20:15-21:00 草野 明日香	ホットヨガ・アドバンス(高温) 19:30-20:15 吉田 静枝
21:00						
21:30				ホットヨガ・ 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、 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。