

2026年2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・ベージック(高温) 10:15-11:00 山田 雅子		ホットヨーガ・ベージック(高温) 10:15-11:00 松山 亜紀子	【定員 12名】	ホットヨーガ・ベージック(高温) 9:45-10:30 atsu	【定員 12名】
11:00	【定員 12名】	【定員 12名】		ホットヨーガ パワー・ベージック(高温) 10:30-11:15 加藤 りえ子	【定員 12名】	ホットヨーガ・ベージック(高温) 10 : 45~11 : 30 山岸 厚子
11:30	ホットヨーガリセット 冷え・むくみ (高温) 11:20-12:05 三瀬 安菜 【有料・要予約】	ホットベルグウィックスストレッチ(高温) 11:10-11:55 遠藤 孝子	【定員 12名】		ホットヨーガ・ベージック(高温) 11:00-11:45 田中 江里香	
12:00	【定員 12名】		ホットヨーガリセット・腰痛 11:30-12:15 山田 雅子 【有料・要予約】	【定員 5名】	【定員 12名】	
12:30	【定員 12名】			マシンピラティス Total Basic 11:45-12:30 草野 明日香	infinity flow 12:00-12:30 大石 真由香	【定員 5名】
13:00	ホットヨーガ・ベージック (高温) 12 : 20-13 : 05 三瀬 安菜 【有料・要予約】	【定員 5名】		【定員 5名】	【定員 12名】	マシンピラティス Lower Body 12:30-13:15 草野 明日香
13:30		マシンピラティス Total Basic 12:40-13:25 鈴木 海和子		マシンピラティス Upper Body 12:45-13:30 草野 明日香	マシンピラティス Total Basic 13:00-13:45 大石 真由香	【定員 12名】
13:30		【定員 5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】
14:00		マシンピラティス Total Basic 13:35-14:20 鈴木 海和子	【定員 12名】		【定員 12名】	infinity flow 13 : 45-14 : 15 高垣 七瀬
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 Lower Body 14:00-14:45 瀧澤 真里奈	【定員 5名】
15:00						マシンピラティス Hip & Legs 14:30-15:15 長谷川 香果
15:30					【定員 12名】	
16:00					ホットヨーガ・ベージック(高温) 15:30-16:15 Mana	【定員 12名】
16:30					【定員 12名】	ホットヨーガ・ベージック(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			【定員 12名】			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 香果	ホトリストッチ (歪み改善・高温) 19:15-20:00 石河 知可子	マシンピラティス Total Basic 19:15-20:00 長谷川 香果	マシンピラティス Hip & Legs 19:15-20:00 草野 明日香	ホットヨーガ・ ベージック(高温) 19:30-20:15 吉田 静枝	
20:00	【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
20:30	マシンピラティス Hip & Legs 20:15-21:00 長谷川 香果	ホトリストッチ (柔軟性向上・高温) 20:15-21:00 石河 知可子	マシンピラティス Hip & Legs 20:15-21:00 長谷川 香果	マシンピラティス Upper Body 20:00-20:45 草野 明日香	マシンピラティス Total Basic 20:15-21:00 草野 明日香	
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 かわり			
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 横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かせるプログラム	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。