

2026年1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】	
10:30	【定員 12名】		【定員 12名】		ホットヨーガ・ベーシック(高温) 9:45-10:30 atsu	
11:00	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】		【定員 12名】
11:30		【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】	ホットヨーガ・ベーシック (高温) 10 : 45~11 : 30 山岸 厚子 【有料・要予約】
12:00		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・ベーシック(高温) 11:00-11:45 田中 江里香	
12:30				【定員 5名】		
13:00				マシンプラティス Total Basic 11 : 45~12 : 30 草野 明日香	【定員 12名】	
13:30				【定員 5名】		
14:00			【定員 12名】	マシンプラティス Hip & Legs 12 : 45~13 : 30 草野 明日香	【定員 12名】	マシンプラティス Upper Body 12:30-13:15 草野 明日香
14:30			ホトスタイルプラティス(高温) 14:15-15:00 遠藤 孝子		マシンプラティス Total Basic 13:00-13:45 大石 真由香	【定員 12名】
15:00					マシンプラティス Total Basic 13:00-13:45 大石 真由香	マシンプラティス Total Basic 13:30-14:15 草野 明日香
15:30						マシンプラティス 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						
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 春果	マシンプラティス Total Basic 19:15-20:00 長谷川 春果	【定員 12名】	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】	ホットヨーガ・ アドバンス(高温) 19:30-20:15 かわり	【定員 12名】	【定員 12名】	
21:00	マシンプラティス Hip & Legs 20:15-21:00 長谷川 春果	マシンプラティス Hip & Legs 20:15-21:00 長谷川 春果	マシンプラティス Upper Body 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		チェックアウト 20 : 00
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 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
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	マシンプラティス : A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	ホットヨーガ : ホットスタジオ
			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。