

2026年3月

【暫定版】

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】	
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 垣紀子		ホットヨガ・ベーシック(高温) 9:45-10:30 atsu
11:00	【定員 12名】	【定員 12名】			【定員 12名】	【定員 12名】
11:30	ホットヨガリセット 冷え・むくみ (高温) 11:20-12:05 三浦 安菜 【有料・要予約】	ホットペレ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 バワー・ベーシック(高温) 10:30-11:15 加藤 眞理子	ホットヨガ・ベーシック(高温) 11:00-11:45 田中 江里香	ホットヨガ・ベーシック(高温) 10:45-11:30 山岸 厚子
12:00	【定員 12名】			マシンピラティス Total Basic 11:45-12:30 草野 明日香		
12:30	ホットヨガ・ベーシック (高温) 12:20-13:05 三浦 安菜 【有料・要予約】	マシンピラティス Total Basic 12:40-13:25 鈴木 海和子	【定員 5名】	マシンピラティス Upper Body 12:45-13:30 草野 明日香	【定員 12名】	マシンピラティス Lower Body 12:30-13:15 草野 明日香
13:00		【定員 5名】			【定員 12名】	【定員 5名】
13:30		マシンピラティス Total Basic 13:35-14:20 鈴木 海和子	【定員 12名】	マシンピラティス Lower Body 14:00-14:45 瀧澤 真里奈	【定員 12名】	マシンピラティス Total Basic 13:30-14:15 草野 明日香
14:00					【定員 12名】	【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 13:00-13:45 瀧澤 真里奈
15:00					【定員 12名】	【定員 5名】
15:30					【定員 12名】	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					【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					【定員 12名】	
17:30					【定員 12名】	ホットヨガ・アドバンス(高温) 16:45-17:30 Mana
18:00					【定員 12名】	
18:30					【定員 12名】	ホットヨガ・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	ホットストレッチ (柔軟性向上・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 春果	マシンピラティス Total Basic 19:00-19:45 草野 明日香	マシンピラティス Hip & Legs 19:15-20:00 草野 明日香	【定員 12名】
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	ホットストレッチ (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 春果	マシンピラティス Upper Body 20:00-20:45 草野 明日香	ホットヨガ・ ベーシック(高温) 19:30-20:15 吉田 静枝	【定員 12名】
21:00				マシンピラティス Total Basic 20:15-21:00 草野 明日香		
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なうプログラム	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。