

2026年3月 【確定版】 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					[定員 12名]	
10:00	[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	
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]		[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
11:30	ホットヨーガリセット 冷え・むくみ (高温) 11:20-12:05 三浦 安菜 【有料・要予約】	ホットベルヴ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・ベーシック(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-膝痛 11:30-12:15 山田 雅子 【有料・要予約】	[定員 5名]		
12:30	ホットヨーガ・ベーシック (高温) 12:20-13:05 三浦 安菜 【有料・要予約】	[定員 5名]		マシビラティス Total Basic 11:45-12:30 草野 明日香		[定員 5名]
13:00		マシビラティス Total Basic 12:40-13:25 鈴木 海和子		[定員 5名]	[定員 12名] [定員 12名]	マシビラティス Lower Body 12:30-13:15 草野 明日香
13:30		[定員 5名]		マシビラティス Hip & Legs 12:45-13:30 草野 明日香	マシビラティス Total Basic 13:00-13:45 瀬澤 真里奈	[定員 12名] [定員 5名]
14:00		マシビラティス Total Basic 13:35-14:20 鈴木 海和子	[定員 12名]		マシビラティス Lower Body 14:00-14:45 瀬澤 真里奈	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			マシビラティス Total Basic 13:30-14:15 草野 明日香
15:00						[定員 5名]
15:30						マシビラティス Hip & Legs 14:30-15:15 長谷川 春果
16:00					ホットヨーガ・ベーシック(高温) 15:30-16:15 Mana	[定員 12名]
16:30					[定員 12名]	ホットヨーガ・ベーシック(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						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]	[定員 12名]	
19:30	マシビラティス Total Basic 19:15-20:00 長谷川 春果	ホットストレッチ (定み改善・高温) 19:15-20:00 石河 知可子	マシビラティス Total Basic 19:15-20:00 長谷川 春果	[定員 12名]	マシビラティス 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]	マシビラティス Total Basic 19:00-19:45 草野 明日香	[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	マシビラティス 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	マシビラティス Hip & Legs 20:15-21:00 長谷川 春果	[定員 12名]	マシビラティス Upper Body 20:00-20:45 草野 明日香	チェックアウト 20:00
21:00				[定員 12名]	マシビラティス Total Basic 20:15-21:00 草野 明日香	
21:30			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 21:00
22:00						
チェックアウト 23:00						

マシビラティスプログラム名	強度	内容	備考
Total Basic	★★	マシビラティスの『基本の動き』を丁寧に上半身・下半身の細かい筋肉にアプローチをかけていくプログラム	マシビラティスのグループレッスンにご参加される方はマシ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 マシビラティス：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。