

2026年4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】	
10:30	ホットヨーガ・ベーシック(高温) 10:15-11:00 Rimi		【定員 12名】 ホットヨーガ・ベーシック(高温) 10:15-11:00 松山 亜紀子		ホットヨーガ・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】 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】	【定員 12名】
11:30	ホットヨーガ・ピラティス 冷え・むくみ (高温) 11:20-12:05 三浦 安菜 【有料・要予約】	ホットベルグウィックスストレッチ(高温) 11:10-11:55 遠藤 季子	【定員 12名】 ホットヨーガ・ピラティス 11:30-12:15 山田 雅子 【有料・要予約】		ホットヨーガ・ベーシック(高温) 11:00-11:45 田中 江里香	ホットヨーガ・ベーシック(中温) 10:45~11:30 山岸 厚子
12:00	【定員 12名】			【定員 5名】 マシビリタイス Total Basic 11:45-12:30 草野 明日香		
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】		【定員 5名】		【定員 5名】
13:00		マシビリタイス Total Basic 12:40-13:25 鈴木 海和子		マシビリタイス Hip & Legs 12:45-13:30 草野 明日香	【定員 12名】	マシビリタイス Lower Body 12:30-13:15 草野 明日香
13:30		【定員 5名】			マシビリタイス Total Basic 13:00-13:45 瀬澤 真里奈	【定員 12名】
14:00		マシビリタイス Hip & Legs 13:35-14:20 鈴木 海和子			マシビリタイス Lower Body 14:00-14:45 瀬澤 真里奈	infinity flow 13:45-14:15 高垣 七瀬
14:30						マシビリタイス Total Basic 13:30-14:15 草野 明日香
15:00						【定員 5名】
15:30						マシビリタイス Hip & Legs 14:30-15:15 長谷川 春果
16:00					【定員 12名】 ホットヨーガ・ベーシック(高温) 15:30-16:15 Mana	
16:30						【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			【定員 12名】			
19:30	【定員 12名】 マシビリタイス Total Basic 19:15-20:00 長谷川 春果	【定員 12名】 ホットストレッチ (定み改善・高温) 19:15-20:00 石河 知可子	マシビリタイス Total Basic 19:00-19:45 草野 明日香	【定員 12名】 マシビリタイス waist 19:15-20:00 草野 明日香	【定員 12名】 ホットヨーガ ベーシック(高温) 19:30-20:15 吉田 静枝	
20:00	【定員 12名】	【定員 12名】	【定員 12名】 マシビリタイス Upper Body 20:00-20:45 草野 明日香	【定員 12名】		
20:30	マシビリタイス 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	【定員 12名】	マシビリタイス Total Basic 20:15-21:00 草野 明日香		チェックアウト 20:00
21:00						
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						

マシビリタイスプログラム名	強度	内容	備考
Total Basic	★★	マシビリタイスの『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	マシビリタイ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 マシビリタイス：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。