

2026年4月 【暫定版】 メガロスフレ網島スケジュール

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	ホットヨーガ・ベーシック(高温) 10:15-11:00 R i m i		【定員 12名】		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】	【定員 12名】	【定員 12名】
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】	ホットヘ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 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(中温) 10:45~11:30 山岸 厚子
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】	【定員 5名】		マシビルタイス Total Basic 11:45-12:30 草野 明日香		【定員 5名】
13:00	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】	マシビルタイス Total Basic 12:40-13:25 鈴木 海和子		【定員 5名】	マシビルタイス Total Basic 12:45-13:30 草野 明日香	マシビルタイス Lower Body 12:30-13:15 草野 明日香
13:30		【定員 5名】		マシビルタイス Hip & Legs 12:45-13:30 草野 明日香	【定員 12名】	【定員 5名】
14:00		マシビルタイス Hip & Legs 13:35-14:20 鈴木 海和子			マシビルタイス Total Basic 13:00-13:45 龍澤 真里奈	【定員 12名】
14:30					マシビルタイス Lower Body 14:00-14:45 龍澤 真里奈	マシビルタイス Total Basic 13:30-14:15 草野 明日香
15:00						【定員 5名】
15:30					【定員 12名】	マシビルタイス 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	【定員 12名】	【定員 12名】	【定員 12名】	【定員 12名】	【定員 12名】	
19:30	マシビルタイス Total Basic 19:15-20:00 長谷川 春果	ホットストレッチ (痛み改善・高温) 19:15-20:00 石河 知可子	マシビルタイス Hip & Legs 19:15-20:00 長谷川 春果	マシビルタイス Total Basic 19:00-19:45 草野 明日香	マシビルタイス Waist 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	マシビルタイス 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	マシビルタイス Total Basic 20:15-21:00 長谷川 春果	マシビルタイス Upper Body 20:00-20:45 草野 明日香	マシビルタイス Total Basic 20:15-21:00 草野 明日香	【定員 12名】
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 かおり			
22:00						
	チェックアウト 23:00					

マシビルタイスプログラム名	強度	内容	備考
Total Basic	★★	マシビルタイスの『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	マシビルタイスのグループレッスンにご参加される方はマシビルタイス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	
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	スケジュール色区分
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	マシビルタイス：Aスタジオ
Waist	★★★	腹部とウエストラインを引き締めるプログラム	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。