

2026年4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						
10:00	【定員 12名】				【定員 12名】	
10:30	ホットヨーガ・ベアシック(高温) 10:15-11:00 R i m i		【定員 12名】		ホットヨーガ・ベアシック(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 パワー・ベアシック(高温) 10:30-11:15 加藤 りえ子	【定員 12名】	ホットヨーガ・ベアシック(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(高温) 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】		マシビラティス Total Basic 11:45-12:30 草野 明日香	【定員 12名】	【定員 5名】
13:00	ホットヨーガ・ベアシック (高温) 12:20-13:05 三浦 安菜 【有料・要予約】	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】	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 Total Basic 12:45-13:30 草野 明日香	【定員 12名】	【定員 5名】
14:00		マシビラティス Hip & Legs 13:35-14:20 鈴木 海和子			マシビラティス Total Basic 13:00-13:45 角田 美月	【定員 12名】
14:30					マシビラティス Lower Body 14:00-14:45 瀧澤 真里奈	【定員 5名】
15:00						マシビラティス Hip & Legs 14:30-15:15 長谷川 春果
15:30					【定員 12名】	
16:00					ホットヨーガ・ベアシック(高温) 15:30-16:15 Mana	【定員 12名】
16:30					【定員 12名】	ホットヨーガ・ベアシック(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 (痛み改善・高温) 19:15-20:00 石河 知可子	マシビラティス Hip & Legs 19:15-20:00 長谷川 春果	マシビラティス Total Basic 19:00-19:45 草野 明日香	マシビラティス 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 Total Basic 20:15-21:00 長谷川 春果	マシビラティス Upper Body 20:00-20:45 草野 明日香	マシビラティス Total Basic 20:15-21:00 草野 明日香	
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・下半身の細かな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ビラティ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 マシビラティス：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
Waist	★★★	腹部とウエストラインを引き締めるプログラム	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。