

2026年5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・ベシック(高温) 10:15-11:00 R i m i		【定員 12名】		ホットヨーガ・ベシック(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・心み (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トレッチ(中温) 11:10-11:55 遠藤 孝子	【定員 12名】	ホットヨーガ パワー・ベシック(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】		マシンドライス 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・ベシック (高温) 12:20-13:05 三浦 安菜 【有料・要予約】	マシンドライス 入門クラス 12:40-13:25 鈴木 海和子		【定員 5名】	【定員 12名】	マシンドライス Total Advance 12:30-13:15 草野 明日香
13:30		【定員 5名】		マシンドライス Hip & Legs 12:45-13:30 草野 明日香	【定員 12名】	【定員 12名】
14:00		マシンドライス Hip & Legs 13:35-14:20 鈴木 海和子			マシンドライス Total Basic 13:00-13:45 角田 美月	【定員 12名】
14:30					【定員 12名】	マシンドライス Total Advance 14:00-14:45 滝澤 真里奈
15:00						【定員 5名】
15:30					【定員 12名】	マシンドライス 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	マシンドライス Total Basic 19:15-20:00 長谷川 春果	ホットストレッチ (歪み改善・高温) 19:15-20:00 石河 知可子	マシンドライス Hip & Legs 19:15-20:00 長谷川 春果	【定員 12名】	マシンドライス 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	マシンドライス 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	マシンドライス Total Basic 20:15-21:00 長谷川 春果	【定員 12名】	マシンドライス 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 かわり			
22:00						
チェックアウト 23:00						

マシンドライスプログラム名	強度	内容	
入門クラス ☆New☆	★	Total Basicを一つずつ解説していくプログラム	マシンドライ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。
Total Basic	★★	マシンドライスの『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	
Hip & Legs	★★★	お尻と脚に向けて集中的に働きかけるプログラム	
Waist	★★★	腹部とウエストラインを引き締めるプログラム	※5月よりLower Body,Upper Bodyは Total Advanceに統合されました。
Total Advance ☆New☆	★★★★	ダイナミックな動きで、効率的にカラダのバランスを整え、 よりしなやかで美しいボディラインを目指すプログラム	スケジュール色区分
			マシンドライス：Aスタジオ
			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。