

2026年5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・ベーシック(高温) 10:00-10:45 松山 亜紀子	ホットヨーガ・ベーシック(高温) 10:15-11:00 景浦 聡子		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]	[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	ホットヘルヴィックスストレッチ(中温) 11:10-11:55 遠藤 孝子	ホットヨーガリセット・腰痛(高温) 11:30-12:15 山田 雅子	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	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]	[定員 12名]	
12:30	ホットヨーガ・ベーシック (高温) 12:20-13:05 三浦 安菜	[定員 5名]		マシビリタイス Total Basic 11:45-12:30 草野 明日香	infinity flow 12:00-12:30 角田 美月	[定員 5名]
13:00		マシビリタイス 入門クラス 12:40-13:25 鈴木 海和子		[定員 5名]	[定員 12名] [定員 12名]	マシビリタイス Total Advance 12:30-13:15 草野 明日香
13:30		[定員 5名]		マシビリタイス Hip & Legs 12:45-13:30 草野 明日香	マシビリタイス Total Basic 13:00-13:45 角田 美月	[定員 12名] [定員 5名]
14:00	[定員 5名]	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 Total Advance 14:00-14:45 藤澤 真里奈	マシビリタイス Total Basic 13:30-14:15 草野 明日香
14:30	マシビリタイス Back & Arms 14:00-14:45 R i m i					[定員 5名]
15:00						マシビリタイス 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	マシビリタイス 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	マシビリタイス Hip & Legs 19:15-20:00 長谷川 春果	マシビリタイス Total Basic 19:00-19:45 草野 明日香	マシビリタイス waist 19:15-20:00 草野 明日香	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]	[定員 12名]	[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	マシビリタイス Total Basic 20:15-21:00 長谷川 春果	[定員 12名]	マシビリタイス Total Basic 20:15-21:00 草野 明日香	
21:00						
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						

マシビリタイスプログラム名	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。
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	
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upperbodyクラスはBack&Armsに統合 lowerbodyクラスはHip&Legsに統合
Back & Arms	★★★	背中と二の腕にフォーカスしたプログラム	スケジュール色区分
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、 よりなやかで美しいボディラインを目指すプログラム	マシビリタイス：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。