

2026年6月 【確定版】 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) 10:00-10:45 松山 亜紀子	[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]	ホットヨーガ・ベシック(高温) 10:15-11:00 泉浦 聡子	[定員 12名]		[定員 12名]
11:30	[定員 12名]	ホットベルグウィックスストレッチ(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	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]	ホットヨーガ・ベシック(高温) 11:00-11:45 田中 江里香	
12:30	[定員 12名]			マシンピラティス Total Basic 11:45-12:30 草野 明日香	[定員 12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】	[定員 5名]		[定員 5名]	infinity flow 12:00-12:30 角田	[定員 5名]
13:30		マシンピラティス 深めるクラス 12:40-13:25 鈴木		マシンピラティス Hip & Legs 12:45-13:30 草野 明日香	[定員 12名] [定員 12名]	マシンピラティス Total Advance 12:30-13:15 草野 明日香
14:00		[定員 5名]			マシンピラティス Total Basic 13:00-13:45 角田	[定員 12名] [定員 5名]
14:30	[定員 5名]	マシンピラティス Hip & Legs 13:35-14:20 鈴木			ホットヨーガパワー アドバンス(高温) 13:00-13:45 KURISU	infinity flow 13:45-14:15 高垣
15:00	マシンピラティス Back&Arms 14:00-14:45 R i m i				[定員 12名]	マシンピラティス Total Basic 13:30-14:15 草野 明日香
15:30					マシンピラティス Total Advance 14:00-14:45 瀧澤	[定員 5名]
16:00						
16:30					[定員 12名]	
17:00					ホットヨーガ・ベシック(高温) 15:30-16:15 Mana	[定員 12名]
17:30					[定員 12名]	ホットヨーガ・ベシック(中温) 16:15-17:00 吉田 静枝
18:00						
18:30					ホットヨーガ・アドバンス(高温) 16:45-17:30 Mana	[定員 12名]
19:00						
19:30	[定員 12名]	[定員 12名]	[定員 12名]	[定員 12名]	マシンピラティス Total Basic 19:00-19:45 草野 明日香	[定員 12名]
20:00	マシンピラティス 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	マシンピラティス Hip & Legs 19:15-20:00 長谷川 春果	[定員 12名]	ホットヨーガ・ アドバンス(高温) 19:30-20:15 かわり	マシンピラティス waist 19:15-20:00 草野 明日香
20:30	[定員 12名]	[定員 12名]	[定員 12名]	[定員 12名]	マシンピラティス Total Advance 20:00-20:45 草野 明日香	[定員 12名]
21:00	マシンピラティス 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	マシンピラティス Total Basic 20:15-21:00 長谷川 春果	[定員 12名]	マシンピラティス Total Basic 20:15-21:00 草野 明日香	
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						

マシンピラティスプログラム名	強度	内容	
深めるクラス ☆New☆	★	Total Basicを一つずつ解説していくプログラム	マシンピラティ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	★★	マシンピラティスの『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るプログラム	
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	スケジュール色区分
Back & Arms	★★★	背中と二の腕にフォーカスしたプログラム	マシンピラティス：Aスタジオ
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、 よりしなやかに美しいボディラインを目指すプログラム	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。