2026年9月　【確定版】

メガロスルフレ綱島スケジュール

MEGALOS_Reflet

チェックイン　9：00

月曜日（Refle Studio）

- 【定員　12名】ホットヨーガ・ウエストシェイプ（中温）10:05-10:50 山田　雅子
- 【定員　12名】ホットヨーガリセット　冷え・むくみ（高温）11:10-11:55 三浦　安菜
- 【定員　12名】ホットヨーガ・ベーシック（高温）12：10-12：55 三浦　安菜
- 【定員　12名】ホットヨーガパワー・アドバンス（高温）13：10-13：55 かおり
- 【定員　12名】マシンピラティス　Total　Basic　19:15-20:00 長谷川　春果
- 【定員　12名】ホットストレッチ（歪み改善・高温）19:15-20:00 石河　知可子
- 【定員　12名】マシンピラティス　Hip & Legs　20:15-21:00 長谷川　春果
- 【定員　12名】ホットストレッチ（柔軟性向上・高温）20:15-21:00 石河　知可子

火曜日（Refle Studio）

- 【定員　12名】ホットヨーガ・ベーシック(高温) 10:00-10:45 松山　亜紀子
- 【定員　12名】ホットペルヴィックスストレッチ(中温) 11:10-11:55 遠藤　孝子
- 【定員　5名】マシンピラティス　深めるクラス　12:40-13:25 鈴木
- 【定員　5名】マシンピラティス　Hip & Legs　13:35-14:20 鈴木
- 【定員　12名】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 かおり
- 【定員　12名】マシンピラティス　Total　Basic　20:15-21:00 長谷川　春果

水曜日（Refle Studio）

- 【定員　12名】ホットヨーガ・ベーシック(高温) 11:30-12:15 田部　百合恵
- 【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
- 【定員　12名】ホットヨーガパワー・ベーシック(高温) 12:30-13:15 景浦　恥子
- 【定員　12名】マシンピラティス　Total Advance　19:00-19:45 草野　明日香
- 【定員　12名】マシンピラティス　Hip & Legs　20:00-20:45 草野　明日香
- 【定員　12名】ホットヨーガ・アドバンス(中温) 21:00-21:45 かおり

木曜日（Refle Studio）

- 【定員　12名】ホットヨーガ　パワー・ベーシック(高温) 10:30-11:15 加鹿　りえ子
- 【定員　5名】マシンピラティス　Total Basic　11:45-12:30 草野　明日香
- 【定員　5名】マシンピラティス　Total Basic　12:45-13:30 草野　明日香
- 【定員　12名】マシンピラティス　waist　19:15-20:00 草野　明日香
- 【定員　12名】ホットヨーガ・ベーシック(高温) 19:30-20:15 吉田　静枝
- 【定員　12名】マシンピラティス　Total Basic　20:15-21:00 草野　明日香

チェックアウト　23：00

土曜日（Refle Studio）

- 【定員　12名】ホットヨーガ・ベーシック(高温) 9:45-10:30 atsu
- 【定員　12名】ホットヨーガ・ベーシック(高温) 11:00-11:45 田中　江里香
- 【定員　12名】infinity flow　12:00-12:30 角田
- 【定員　12名】マシンピラティス　Total Basic　13:00-13:45 角田
- 【定員　12名】ホットヨーガパワー・アドバンス(高温) 13:00-13:45 KURISU
- 【定員　12名】マシンピラティス　Hip & Legs　14:00-14:45 矢次
- 【定員　12名】ホットヨーガ・ベーシック(高温) 15:30-16:15 Mana
- 【定員　12名】ホットヨーガ・アドバンス(高温) 16:45-17:30 Mana

チェックアウト　21：00

日曜日（Refle Studio）

- 【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
- 【定員　5名】マシンピラティス　Total Advance　12:30-13:15 草野　明日香
- 【定員　12名】infinity flow　13：45-14：15 髙垣
- 【定員　5名】マシンピラティス　Total　Basic　13:30-14:15 草野　明日香
- 【定員　5名】マシンピラティス　Hip & Legs　14:30-15:15 長谷川　春果
- 【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
- 【定員　12名】ホットヨーガパワー・アドバンス(高温) 18:00-18:45 吉田　静枝

チェックアウト　20：00

クラス一覧

クラス名	時間	強度	難度	内容
ホットヨーガ・ベーシック	45分	★★	★★	様々な系統のポーズをバランスよく楽しむホットヨーガのベーシッククラス
ホットヨーガ・アドバンス	45分	★★★	★★	様々な系統のポーズをバランスよく楽しむホットヨーガのアドバンスクラス
ホットヨーガ・パワー・ベーシック	45分	★★	★★	手首、首、腰、背中、股関節を中心にパワー系のポーズを楽しむベーシッククラス
ホットヨーガ・パワー・アドバンス	45分	★★★	★★★	手首、首、腰、背中、股関節を中心にパワー系のポーズを楽しむアドバンスクラス
ホットヨーガ・ウエストシェイプ	45分	★★★	★★	腹部の捻じりや側屈等ウエスト周りを刺激するポーズでウエストシェイプに効果的なクラス
ホットペルヴィックストレッチ	45分	★★	★★	室温約38度、湿度約65%の環境で、骨盤を取り囲むインナーマッスルや関節を整え、歪みの改善や姿勢強化を目指すクラス
ホットヨーガリセット　冷えむくみ	45分	★★	★★	前屈、反り、捻じり、側屈、バランスを中心に行い、冷えむくみに効果的なクラス
ホットヨーガリセット　腰痛	45分	★★	★★	前屈、反り、捻じり、側屈、バランスを中心に行い、腰痛に効果的なクラス
ホットストレッチ　歪み	45分	★★	★★	身体の柔軟性を高め歪みを改善していくクラス
ホットストレッチ　可動域	45分	★★	★★	身体の柔軟性を高め可動域を改善していくクラス
ポールコンディショニング	45分	★	★	ストレッチポールを使用して身体を整えていくクラス

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
Total Basic	★★	マシンピラティスの『基本の動き』を丁寧に行い上半身・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
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
Back & Arms	★★★	背中と二の腕にフォーカスしたプログラム
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

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、
滑り止め付きの5本指ソックスの着用が必須となります。

upperbodyクラスはBack&Armsに統合
lowerbodyクラスはHip&Legsに統合

スケジュール色区分

- マシンピラティス：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。