

2026年8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・ベシク(高温) 10:00-10:45 松山 亜紀子	ホットヨーガ・ベシク(高温) 10:15-11:00 泉浦 聡子		ホットヨーガ・ベシク(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	ホットヨーガセット 冷え・むくみ (高温) 11:10-11:55 三浦 安菜	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		ホットヨーガ パワー・ベシク(高温) 10:30-11:15 加藤 りえ子		ホットヨーガ・ベシク(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	[定員 5名]		
12:30	ホットヨーガ・ベシク (高温) 12:10-12:55 三浦 安菜			マシビラティス Total Basic 11:45-12:30 草野 明日香	[定員 12名]	
13:00		[定員 5名]		[定員 5名]		[定員 5名]
13:30		マシビラティス 深めるクラス 12:40-13:25 鈴木		マシビラティス Total Basic 12:45-13:30 草野 明日香	[定員 12名] [定員 12名]	マシビラティス Total Advance 12:30-13:15 草野 明日香
14:00		[定員 5名]			マシビラティス Total Basic 13:00-13:45 角田	[定員 12名] [定員 5名]
14:30		マシビラティス 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	infini flow 13:45-14:15 高垣
15:00						マシビラティス Total Basic 13:30-14:15 草野 明日香
15:30						[定員 5名]
16:00					[定員 12名]	
16:30					ホットヨーガ・ベシク(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 Advance 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	ホットヨーガ アドバンス(高温) 19:30-20:15 かわり
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 Hip & Legs 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 かわり			
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	
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。
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	
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、 よりしなやかに美しいボディラインを目指すプログラム	※実施がないプログラムもございます。

スケジュール色区分	
マシビラティス：Aスタジオ	
ホットヨーガ：ホットスタジオ	
infini flow：女性専用スタジオ	