

2026年10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】			【定員 12名】	
10:30	ホットヨーガ・ウエストシェイブ（中温） 10:05-10:50 山田 雅子	ホットヨーガ・ベージック(高温) 10:00-10:45 松山 亜紀子	【定員 12名】	【定員 12名】	ホットヨーガ・ベージック(高温) 9:45-10:30 atsu	
11:00	【定員 12名】	【定員 12名】	ホットヨーガ・ベージック(高温) 11:30-12:15 田部 百合恵	ホットヨーガ パワー・ベージック(高温) 10:30-11:15 加藤 りえ子	【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） 11:10-11:55 三浦 安菜	ホットベルグウィックスストレッチ(中温) 11:15-12:00 遠藤 孝子	【定員 12名】		ホットヨーガ・ベージック(高温) 11:00-11:45 田中 江里香	ホットヨーガ・ベージック(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	【定員 5名】		
12:30	ホットヨーガ・ベージック（高温） 12：10-12：55 三浦 安菜	【定員 5名】	【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】	【定員 5名】
13:00	【定員 12名】	マシンピラティス 深めるクラス 12:40-13:25 鈴木	ホットヨーガパワー・ベージック(高温) 12:30-13:15 景浦 祐子	【定員 5名】	【定員 12名】	マシンピラティス Total Advance 12:30-13:15 草野 明日香
13:30	ホットヨーガパワー・アドバンス（高温） 13：10-13：55 かわり	【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】	【定員 12名】
13:30		マシンピラティス Hip & Legs 13:35-14:20 鈴木			マシンピラティス Total Basic 13:00-13:45 角田	【定員 12名】
14:00					【定員 12名】	infinity flow 13：45-14：15 高垣
14:30					マシンピラティス Hip & Legs 14:00-14:45 矢次	【定員 5名】
15:00						マシンピラティス Hip & Legs 14:30-15:15 長谷川 春果
	クラス名	時間	強度	難度	内容	
15:30	ホットヨーガ・ベージック	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ジッククラス	【定員 12名】
	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・ベージック	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ジッククラス	ホットヨーガ・ベージック(高温) 15:30-16:15 Mana
16:00	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	【定員 12名】
	ホットヨーガ・ウエストシェイブ	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ブに効果的なクラス	
16:30	ホットベルグウィックスストレッチ	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	【定員 12名】
	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・ベージック(中温) 16:15-17:00 吉田 静枝
17:00	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	【定員 12名】
	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	ホットヨーガ・アドバンス(高温) 16:45-17:30 Mana
17:30	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	
	ボールコンディショニング	45分	★	★	ストレッチボールを使用して身体を整えていくクラス	
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】				
19:30	【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】	【定員 12名】	【定員 12名】	
20:00	マシンピラティス Total Basic 19:30-20:15 長谷川 春果		マシンピラティス Hip & Legs 19:30-20:15 長谷川 春果	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 Total Advance 19:30-20:15 草野 明日香	【定員 12名】
		【定員 12名】				
20:30	【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	【定員 12名】		【定員 12名】	
21:00	マシンピラティス Hip & Legs 20:30-21:15 長谷川 春果		マシンピラティス Total Basic 20:30-21:15 長谷川 春果	マシンピラティス Hip & Legs 20:30-21：15 草野 明日香	【定員 12名】	
				【定員 12名】		
21:30	【定員 12名】				ホットヨーガ・ アドバンス(中温) 21:00-21:45 かわり	
22:00	マシンピラティス Total Advance 21:30-22:15 長谷川 春果					
	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		
	Total Basic		★★	マシンピラティスの『基本の動き』を丁寧に扱い上半身・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、効果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		
						※実施がないプログラムもございます。
						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