

2026年10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
	Reffe Studio	Reffe Studio	Reffe Studio	Reffe Studio	Reffe Studio	Reffe 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・ウエストシェイプ (中温) 10:05-10:50 山田 雅子	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) 9:45-10:30 atsu	
11:00	【定員 12名】	【定員 12名】	【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) 11:10-11:55 三浦 安菜	ホットベルウィックストレッチ(中温) 11:15-12:00 遠藤 孝子	ホットヨーガ・ベーシック(高温) 11:30-12:15 田部 百合恵	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 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) 12:10-12:55 三浦 安菜	【定員 5名】	【定員 12名】	マシンプラティス Total Basic 11:45-12:30 草野 明日香	infinity flow 12:00-12:30 角田	【定員 5名】
13:00	【定員 12名】	マシンプラティス 深めるクラス 12:40-13:25 鈴木	ホットヨーガ・パワー・ベーシック(高温) 12:30-13:15 紫瀬 聡子	マシンプラティス Total Basic 12:45-13:30 草野 明日香	【定員 12名】	マシンプラティス 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 かおり	【定員 5名】		【定員 5名】	マシンプラティス Total Basic 13:00-13:45 角田	【定員 12名】
14:00		マシンプラティス Hip & Legs 13:35-14:20 鈴木		マシンプラティス Waist 13:45-14:30 草野 明日香	【定員 12名】	infinity flow 13:45-14:15 高垣
14:30					マシンプラティス Hip & Legs 14:00-14:45 角田	マシンプラティス Waist 13:30-14:15 草野 明日香
15:00						【定員 5名】
15:30	クラス名 時間 強度 難度 内容					マシンプラティス Hip & Legs 14:30-15:15 長谷川 春果
16:00	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				【定員 12名】	【定員 5名】
16:30	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・ベーシック(高温) 15:30-16:15 Mana	マシンプラティス Total Basic 15:30-16:15 草野 明日香
17:00	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				【定員 12名】	【定員 12名】
17:30	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・アドバンス(高温) 16:45-17:30 Mana	ホットヨーガ・ベーシック(中温) 16:45-17:30 吉田 静枝
18:00	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					
18:30	ホットベルウィックストレッチ 45分 ★★ ★★ 室温約38度、湿度約65%の環境で、関節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					
19:00	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					
19:30	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					
20:00	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					
20:30	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					
21:00	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					
21:30						
22:00						
22:30						
23:00						
23:30						
24:00						
24:30						
25:00						
25:30						
26:00						
26:30						
27:00						
27:30						
28:00						
28:30						
29:00						
29:30						
30:00						
30:30						
31:00						
31:30						
32:00						
32:30						
33:00						
33:30						
34:00						
34:30						
35:00						
35:30						
36:00						
36:30						
37:00						
37:30						
38:00						
38:30						
39:00						
39:30						
40:00						
40:30						
41:00						
41:30						
42:00						
42:30						
43:00						
43:30						
44:00						
44:30						
45:00						
45:30						
46:00						
46:30						
47:00						
47:30						
48:00						
48:30						
49:00						
49:30						
50:00						
50:30						
51:00						
51:30						
52:00						
52:30						
53:00						
53:30						
54:00						
54:30						
55:00						
55:30						
56:00						
56:30						
57:00						
57:30						
58:00						
58:30						
59:00						
59:30						
60:00						
60:30						
61:00						
61:30						
62:00						
62:30						
63:00						
63:30						
64:00						
64:30						
65:00						
65:30						
66:00						
66:30						
67:00						
67:30						
68:00						
68:30						
69:00						
69:30						
70:00						
70:30						
71:00						
71:30						
72:00						
72:30						
73:00						
73:30						
74:00						
74:30						
75:00						
75:30						
76:00						
76:30						
77:00						
77:30						
78:00						
78:30						
79:00						
79:30						
80:00						
80:30						
81:00						
81:30						
82:00						
82:30						
83:00						
83:30						
84:00						
84:30						
85:00						
85:30						
86:00						
86:30						
87:00						
87:30						
88:00						
88:30						
89:00						
89:30						
90:00						
90:30						
91:00						
91:30						
92:00						
92:30						
93:00						
93:30						
94:00						
94:30						
95:00						
95:30						
96:00						
96:30						
97:00						
97:30						
98:00						
98:30						
99:00						
99:30						
100:00						
100:30						
101:00						
101:30						
102:00						
102:30						
103:00						
103:30						
104:00						
104:30						
105:00						
105:30						
106:00						
106:30						
107:00						
107:30						
108:00						
108:30						
109:00						
109:30						
110:00						
110:30						
111:00						
111:30						
112:00						
112:30						
113:00						
113:30						
114:00						
114:30						
115:00						
115:30						
116:00						
116:30						
117:00						
117:30						
118:00						
118:30						
119:00						
119:30						
120:00						
120:30						
121:00						
121:30						
122:00						
122:30						
123:00						
123:30						
124:00						
124:30						
125:00						
125:30						
126:00						
126:30						
127:00						
127:30						
128:00						
128:30						
129:00						
129:30						
130:00						
130:30						
131:00						
131:30						
132:00						
132:30						
133:00						
133:30						
134:00						
134:30						
135:00						
135:30						
136:00						
136:30						
137:00						
137:30						
138:00						
138:30						
139:00						
139:30						
140:00						
140:30						
141:00						
141:30						
142:00						
142:30						
143:00						
143:30						
144:00						
144:30						
145:00						
145:30						
146:00						
146:30						
147:00				</		