2026年12月　【暫定版】
メガロスルフレ綱島スケジュール

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
9:00	チェックイン　9：00					
9:30						
10:00	【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・ベーシック(高温) 10:00-10:45 松山 亜紀子		【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 12名】 ホットヨーガ・ベーシック(高温) 9:45-10:30 atsu	
10:30			【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・ベーシック(中温) 10：45～11：30 山岸 厚子
11:00	【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】 ホットベルヴィックスストレッチ(中温) 11:15-12:00 遠藤 孝子		【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 12名】 ホットヨーガ・ベーシック(高温) 11:00-11:45 田中 江里香	
11:30			【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			
12:00	【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】 infinity flow 12:00-12:30 角田	【定員 5名】 マシンピラティス Total Advance 12:30-13:15 草野 明日香
12:30		【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 12名】 ホットヨーガパワー・ベーシック(高温) 12:30-13:15 景浦 聡子	【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 Total Basic 13:00-13:45 角田	【定員 12名】 infinity flow 13：45-14：15 高垣
13:00	【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】 ホットヨーガパワー・ アドバンス(高温) 13:00-13:45 KURISU	【定員 5名】 マシンピラティス Waist 13:30-14:15 草野 明日香
13:30		【定員 5名】 マシンピラティス Hip & Legs 13:35-14:20 鈴木		【定員 5名】 マシンピラティス Waist 13:45-14:30 草野 明日香		
14:00					【定員 12名】 マシンピラティス Hip & Legs 14:00-14:45 矢次	
14:30						【定員 5名】 マシンピラティス Hip & Legs 14:30-15:15 長谷川 春果
15:00						
15:30					【定員 12名】 ホットヨーガ・ベーシック(高温) 15:30-16:15 Mana	【定員 5名】 マシンピラティス Total Basic 15:30-16:15 草野 明日香
16:00						
16:30					【定員 12名】 ホットヨーガ・アドバンス(高温) 16:45-17:30 Mana	【定員 12名】 ホットヨーガ・ベーシック(中温) 16:45-17:30 吉田 静枝
17:00						
17:30						【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
18:00						
18:30						
19:00	【定員 12名】 マシンピラティス Total Basic 19:30-20:15 長谷川 春果	【定員 12名】 マシンピラティス Hip & Legs 19:30-20:15 長谷川 春果	【定員 12名】 マシンピラティス Total Advance 19：30-20：15 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		チェックアウト　20：00
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】 ホットヨーガ・ アドバンス(高温) 19:30-20:15 かおり		【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		
20:00	【定員 12名】 マシンピラティス Hip & Legs 20:30-21:15 長谷川 春果	【定員 12名】 マシンピラティス Total Basic 20:30-21:15 長谷川 春果	【定員 12名】 マシンピラティス Hip & Legs 20:30-21：15 草野 明日香	【定員 12名】 マシンピラティス Total Basic 20:15-21:00 草野 明日香		
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					
21:00			【定員 12名】 ホットヨーガ・ アドバンス(中温) 21:00-21:45 かおり		チェックアウト　21：00	
21:30	【定員 12名】 マシンピラティス Total Advance 21:30-22:15 長谷川 春果					
22:00	チェックアウト　23：00					

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
ホットベルヴ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
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
ボ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。