

# 2025年9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・ベーシック(高温) 10:15-11:00 山田 雅子		【定員 12名】		ホットヨーガ・ベーシック(高温) 9:45-10:30 atsu	
11:00		【定員 12名】	ホットヨーガ・ベーシック(高温) 10:15-11:00 松山 亜紀子	【定員 12名】		【定員 12名】
11:30		ホットヘルヴィックスストレッチ(高温) 11:10-11:55 遠藤 孝子		ホットヨーガ パワー・ベーシック(高温) 10:30-11:15 加藤 りん子	【定員 12名】	ホットヨーガ・アドバンス(高温) 10:45~11:30 かおり
12:00					【定員 12名】	
12:30					infinity flow 12:00-12:30 大石 真由香	【定員 5名】
13:00					【定員 12名】	マンビラティス Total Basic 12:30~13:15 早野 明日香
13:30					マンビラティス Total Basic 13:00-13:45 大石 真由香	【定員 12名】
14:00			【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】
14:30			ホットスタイルピラティス(高温) 14:15-15:00 遠藤 孝子		【定員 12名】	infinity flow 13:45-14:15 高垣 七瀬
15:00					マンビラティス Total Basic 14:00-14:45 滝澤 真里奈	【定員 5名】
15:30						マンビラティス Total Basic 14:30~15:15 長谷川 香果
16:00					【定員 12名】	
16:30					ホットヨーガ・ベーシック(高温) 15:30-16:15 Mana	【定員 12名】
17:00					【定員 12名】	ホットヨーガ・ベーシック(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】		
19:30	マンビラティス Total Basic 19:15-20:00 長谷川 香果	マンビラティス Total Basic 19:15-20:00 本澤 沙也花	マンビラティス Total Basic 19:15-20:00 早野 明日香	マンビラティス Total Basic 19:15-20:00 早野 明日香	【定員 12名】	
20:00	【定員 12名】	【定員 12名】	ホットヨーガ・アドバンス(高温) 20:00-20:45 かおり	【定員 12名】	ホットヨーガ・アドバンス(高温) 19:30-20:15 吉田 静枝	
20:30	マンビラティス Total Basic 20:15-21:00 長谷川 香果	マンビラティス Total Basic 20:15-21:00 本澤 沙也花	マンビラティス Total Basic 20:15-21:00 早野 明日香	マンビラティス Total Basic 20:15-21:00 早野 明日香		チェックアウト 20:00
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 かおり		チェックアウト 21:00	
22:00						
	チェックアウト 23:00					

マンビラティスプログラム名	強度	内容	備考
<b>Total Basic</b>	★★	マンビラティスの『基本の動き』を丁寧に行い上半身・下半身の幅広い筋肉にアプローチをかけていくプログラム	マンビラティスのグループレッスンにご参加される方は マン利用時の安全を考慮し、 <b>滑り止め付き靴下の着用が必須となります。</b>
<b>Hip &amp; Legs</b>	★★★	お尻と脚に向けて集中的に働きかけるプログラム	スケジュール色区分 マンビラティス：Aスタジオ
<b>upper body</b>	★★★	上半身の筋肉にフォーカスして、美しい姿勢を目指すプログラム	ホットヨーガ：ホットスタジオ
<b>lower body</b>	★★★	下半身にターゲットを絞り、股関節回りを中心にトレーニングを行うプログラム	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。