

2025年11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・ベシック(高温)<br>10:15-11:00<br>山田 雅子          |                                                  | ホットヨーガ・ベシック(高温)<br>10:15-11:00<br>松山 亜紀子         |                                                  | ホットヨーガ・ベシック(高温)<br>9:45-10:30<br>atsu            |                                                      |
| 11:00 |                                                  | 【定員 12名】                                         |                                                  | ホットヨーガ<br>パワー・ベシック(高温)<br>10:30-11:15<br>加藤 りえ子  | 【定員 12名】                                         |                                                      |
| 11:30 |                                                  | ホットベルヴィックスストレッチ(高温)<br>11:10-11:55<br>遠藤 孝子      |                                                  |                                                  | ホットヨーガ・ベシック(高温)<br>11:00-11:45<br>田中 江里香         | 【定員 5名】                                              |
| 12:00 |                                                  |                                                  |                                                  |                                                  | 【定員 12名】                                         | マシンピラティス<br>Total Basic<br>11 : 30~12 : 15<br>草野 明日香 |
| 12:30 |                                                  |                                                  |                                                  |                                                  | infinity flow<br>12:00-12:30<br>大石 真由香           | 【定員 5名】                                              |
| 13:00 |                                                  |                                                  |                                                  |                                                  | 【定員 12名】 【定員 12名】                                | マシンピラティス<br>Upper Body<br>12 : 30~13 : 15<br>草野 明日香  |
| 13:30 |                                                  |                                                  |                                                  |                                                  | マシンピラティス<br>Total Basic<br>13:00-13:45<br>大石 真由香 | 【定員 12名】 【定員 5名】                                     |
| 14:00 |                                                  |                                                  | 【定員 12名】                                         |                                                  | 【定員 12名】                                         | infinity flow<br>13 : 45-14 : 15<br>高垣 七瀬            |
| 14:30 |                                                  |                                                  | ホトスタイルピラティス(高温)<br>14:15-15:00<br>遠藤 孝子          |                                                  | マシンピラティス<br>Lower Body<br>14:00-14:45<br>龍澤 真里奈  | マシンピラティス<br>Total Basic<br>13 : 30~14 : 15<br>草野 明日香 |
| 15:00 |                                                  |                                                  |                                                  |                                                  |                                                  | 【定員 5名】                                              |
| 15:30 |                                                  |                                                  |                                                  |                                                  |                                                  | マシンピラティス<br>Hip & Legs<br>14 : 30~15 : 15<br>長谷川 春果  |
| 16:00 |                                                  |                                                  |                                                  |                                                  | 【定員 12名】                                         |                                                      |
| 16:30 |                                                  |                                                  |                                                  |                                                  | ホットヨーガ・ベシック(高温)<br>15:30-16:15<br>Mana           | 【定員 12名】                                             |
| 17:00 |                                                  |                                                  |                                                  |                                                  | 【定員 12名】                                         | ホットヨーガ・ベシック(中温)<br>16:15-17:00<br>吉田 静枝              |
| 17:30 |                                                  |                                                  |                                                  |                                                  | ホットヨーガ・アドバンス(高温)<br>16:45-17:30<br>Mana          |                                                      |
| 18:00 |                                                  |                                                  |                                                  |                                                  |                                                  | 【定員 12名】                                             |
| 18:30 |                                                  |                                                  |                                                  |                                                  |                                                  | ホットヨーガパワー・<br>アドバンス(高温)<br>18:00-18:45<br>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 | マシンピラティス<br>Total Basic<br>19:15-20:00<br>長谷川 春果 | マシンピラティス<br>Total Basic<br>20:15-21:00<br>長谷川 春果 | マシンピラティス<br>Total Basic<br>20:15-21:00<br>本澤 沙也花 | マシンピラティス<br>Hip & Legs<br>19:15-20:00<br>草野 明日香  | ホットヨーガ・<br>アドバンス(高温)<br>19:30-20:15<br>吉田 静枝     |                                                      |
| 20:00 | 【定員 12名】                                         | 【定員 12名】                                         | 【定員 12名】                                         | 【定員 12名】                                         |                                                  |                                                      |
| 20:30 | マシンピラティス<br>Hip & Legs<br>20:15-21:00<br>長谷川 春果  | マシンピラティス<br>Total Basic<br>20:15-21:00<br>長谷川 春果 | ホットヨーガ・<br>アドバンス(高温)<br>20:00-20:45<br>かわり       | マシンピラティス<br>Total Basic<br>20:15-21:00<br>草野 明日香 |                                                  |                                                      |
| 21:00 |                                                  |                                                  |                                                  | 【定員 12名】                                         |                                                  |                                                      |
| 21:30 |                                                  |                                                  |                                                  | ホットヨーガ・<br>アドバンス(中温)<br>21:00-21:45<br>かわり       |                                                  |                                                      |
| 22:00 |                                                  |                                                  |                                                  |                                                  |                                                  |                                                      |
|       | 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                                                     | 備考                                                                   |
|----------------|-----|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Total Basic    | ★★  | マシンピラティスの『基本の動き』を丁寧に上半身・下半身の<br>細かな筋肉にアプローチをかけていくプログラム | 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<br>マシン利用時の安全を考慮し、<br>滑り止め付き靴下の着用が必須となります。 |
| Hip & Legs     | ★★★ | 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                                                            |
| Upper Body     | ★★★ | 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                          | マシンピラティス : Aスタジオ                                                     |
| Lower Body     | ★★★ | 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                   | 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。                                                   |