

2026年1月 【確定版】 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
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	ホットヨガ・ベーシック(高温) 10:15-11:00 山田 雅子		ホットヨガ・ベーシック(高温) 10:15-11:00 松山 垂紀子		ホットヨガ・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】
11:30	ホットヨガセット 冷え・むくみ 11:20-12:05 三浦 安菜 【有料・要予約】	ホットペルヴィックスストレッチ(高温) 11:10-11:55 遠藤 孝子	ホットヨガ・ベーシック(高温) 11:30-12:15 山田 雅子 【有料・要予約】	ホットヨガ・ベーシック(高温) 11:00-11:45 田中 江里香	ホットヨガ・ベーシック(高温) 10:45-11:30 山岸 厚子	
12:00	【定員 12名】			【定員 5名】	infinity flow 12:00-12:30 大石 真由香	【定員 5名】
12:30	ホットヨガ・ベーシック 12:20-13:05 三浦 安菜 【有料・要予約】	【定員 5名】		マシンピラティス Total Basic 12:40-13:25 鈴木 海和子	マシンピラティス Upper Body 12:30-13:15 草野 明日香	マシンピラティス Upper Body 12:30-13:15 草野 明日香
13:00			【定員 5名】	マシンピラティス Total Basic 13:35-14:20 鈴木 海和子	マシンピラティス Upper Body 12:45-13:30 草野 明日香	マシンピラティス Total Basic 13:00-13:45 大石 真由香
13:30				【定員 12名】	マシンピラティス Total Basic 13:00-13:45 大石 真由香	【定員 12名】
14:00				ホットスタイルピラティス(高温) 14:15-15:00 遠藤 孝子	マシンピラティス Lower Body 14:00-14:45 斎藤 真里奈	マシンピラティス Total Basic 13:30-14:15 高垣 七瀬
14:30						【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
15:30					ホットヨガ・ベーシック(高温) 15:30-16:15 Mana	
16:00					【定員 12名】	【定員 12名】
16:30					ホットヨガ・ベーシック(中温) 16:15-17:00 吉田 静枝	
17:00					ホットヨガ・アドバンス(高温) 16:45-17:30 Mana	
17:30						【定員 12名】
18:00						ホットヨガ・アドバンス(高温) 18:00-18:45 吉田 静枝
18:30						
19:00	【定員 12名】	【定員 12名】	【定員 12名】			
19:30	マシンピラティス Total Basic 19:15-20:00 長谷川 春果	ホットストレッチ (柔軟性向上) 19:15-20:00 石河 知可子	マシンピラティス Total Basic 19:15-20:00 長谷川 春果	【定員 12名】	マシンピラティス Total Basic 19:00-19:45 草野 明日香	【定員 12名】
20:00	【定員 12名】	【定員 12名】	【定員 12名】	ホットヨガ・アドバンス(高温) 19:30-20:15 かおり	【定員 12名】	ホットヨガ・アドバンス(高温) 19:30-20:15 吉田 静枝
20:30	マシンピラティス Hip & Legs 20:15-21:00 長谷川 春果	ホットストレッチ (柔軟性向上) 20:15-21:00 石河 知可子	マシンピラティス Hip & Legs 20:15-21:00 長谷川 春果		マシンピラティス Upper Body 20:00-20:45 草野 明日香	
21:00					【定員 12名】	マシンピラティス Total Basic 20:15-21:00 草野 明日香
21:30					ホットヨガ・アドバンス(中温) 21:00-21:45 かおり	
22:00						チェックアウト 21:00
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	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 マシンピラティス : Aスタジオ
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	ホットヨガ : ホットスタジオ
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	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。