

2026年1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】	【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	ホットヨーガ・リセット 冷え・むくみ 11:20-12:05 三瀬 安菜 【有料・要予約】	ホットベルグウィックスストレッチ(高温) 11:10-11:55 遠藤 孝子	【定員 12名】	ホットヨーガ パワー・ベーシック(高温) 10:30-11:15 加藤 りえ子	【定員 12名】	ホットヨーガ・ベーシック(高温) 10:45~11:30 山岸 厚子
12:00	【定員 12名】		ホットヨーガ・リセット・腰痛 11:30-12:15 山田 雅子 【有料・要予約】	【定員 5名】	ホットヨーガ・ベーシック(高温) 11:00-11:45 田中 江里香	
12:30	【定員 12名】			マシンプラティス Total Basic 11:45-12:30 草野 明日香	【定員 12名】	
13:00	ホットヨーガ・ベーシック 12:20-13:05 三瀬 安菜 【有料・要予約】	【定員 5名】		【定員 5名】	infinity flow 12:00-12:30 大石 真由香	【定員 5名】
13:30		マシンプラティス Total Basic 12:40-13:25 鈴木 海和子		マシンプラティス Upper Body 12:45-13:30 草野 明日香	【定員 12名】	マシンプラティス Upper Body 12:30-13:15 草野 明日香
14:00		【定員 5名】			マシンプラティス Total Basic 13:00-13:45 大石 真由香	【定員 12名】
14:30		マシンプラティス Total Basic 13:35-14:20 鈴木 海和子	【定員 12名】		【定員 12名】	マシンプラティス Total Basic 13:30-14:15 草野 明日香
15:00			ホットスタイルピラティス(高温) 14:15-15:00 遠藤 孝子		マシンプラティス Lower Body 14:00-14:45 瀧澤 真里奈	【定員 5名】
15:30						マシンプラティス Hip & Legs 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	マシンプラティス Total Basic 19:15-20:00 長谷川 香果	ホットストレッチ (歪み改善) 19:15-20:00 石河 知可子	マシンプラティス Total Basic 19:15-20:00 長谷川 香果	マシンプラティス Hip & Legs 19:15-20:00 草野 明日香	【定員 12名】	
20:00	【定員 12名】	【定員 12名】	【定員 12名】	【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	
20:30	マシンプラティス Hip & Legs 20:15-21:00 長谷川 香果	ホットストレッチ (柔軟性向上) 20:15-21:00 石河 知可子	マシンプラティス Hip & Legs 20:15-21:00 長谷川 香果	マシンプラティス Total Basic 20:15-21:00 草野 明日香		チェックアウト 20 : 00
21:00						
21:30			ホットヨーガ・ アドバンス(中温) 21:00-21:45 かわり		チェックアウト 21 : 00	
22:00						
	チェックアウト 23 : 00					

マシンプラティスプログラム名	強度	内容	備考
Total Basic	★★	マシンプラティスの『基本の動き』を丁寧にを行い上半身・下半身の 緩かな筋肉にアプローチをかけていくプログラム	マシンプラティスのグループレッスンにご参加される方は マシンプラティスの安全を考慮し、 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 マシンプラティス：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	ホットヨーガ：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。