

2026年3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・ベーシック(高温) 10:15-11:00 山田 雅子		ホットヨーガ・ベーシック(高温) 10:15-11:00 松山 亜紀子		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 パワー・ベーシック(高温) 10:30-11:15 加藤 りえ子	【定員 12名】	【定員 12名】
11:30	ホットヨーガ/リセット 冷え・む(み) (高温) 11:20-12:05 三浦 安菜 【有料・要予約】	ホットベルヴ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・ベーシック(高温) 11:00-11:45 田中 江里香	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・膝痛 11:30-12:15 山田 雅子 【有料・要予約】	【定員 5名】		
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	調整中	
13:00	ホットヨーガ・ベーシック (高温) 12 : 20-13 : 05 三浦 安菜 【有料・要予約】	【定員 5名】		【定員 5名】		【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 Lower Body 12:30-13:15 草野 明日香
14:00		【定員 5名】			調整中	【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			ホットスタイルプラティス(高温) 14:15-15:00 遠藤 孝子		マシンプラティス Lower Body 14:00-14:45 龍澤 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 春果
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】			
19:30	【定員 12名】	【定員 12名】	【定員 12名】	【定員 12名】	【定員 12名】	
20:00	マシンプラティス Total Basic 19:15-20:00 長谷川 春果	ホットストレッチ (歪み改善・高温) 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 春果	マシンプラティス Total Basic 19:00-19:45 草野 明日香	マシンプラティス Hip & Legs 19:15-20:00 草野 明日香	
20:30	【定員 12名】	【定員 12名】	【定員 12名】	【定員 12名】	【定員 12名】	
21:00	マシンプラティス Hip & Legs 20:15-21:00 長谷川 春果	ホットストレッチ (柔軟性向上・高温) 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 春果	マシンプラティス Upper Body 20:00-20:45 草野 明日香	マシンプラティス Total Basic 20:15-21:00 草野 明日香	
21:30				【定員 12名】		
22:00			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 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。