

# 2026年5月 【確定版】 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		<b>【定員 12名】</b>			<b>【定員 12名】</b>	
10:30		ホットヨーガ・ベーシック(高温) 10:00-10:45 松山 亜紀子	ホットヨーガ・ベーシック(高温) 10:15-11:00 景浦 聡子		ホットヨーガ・ベーシック(高温) 9:45-10:30 atsu	
11:00		<b>【定員 12名】</b>		<b>【定員 12名】</b>		<b>【定員 12名】</b>
11:30	<b>【定員 12名】</b>	ホットヘルプグウィックスストレッチ(中温) 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 りえ子	<b>【定員 12名】</b>	ホットヨーガ・ベーシック(中温) 10:45~11:30 山岸 厚子
12:00	ホットヨーガリセット 冷え・むくみ (高温) 11:20-12:05 三浦 安菜		ホットヨーガリセット・腰痛(高温) 11:30-12:15 山田 雅子		ホットヨーガ・ベーシック(高温) 11:00-11:45 田中 江里香	
12:30	<b>【定員 12名】</b>			<b>【定員 5名】</b>	<b>【定員 12名】</b>	
13:00	ホットヨーガ・ベーシック (高温) 12:20-13:05 三浦 安菜	<b>【定員 5名】</b>		マシンビラティス Total Basic 11:45-12:30 草野 明日香	infinity flow 12:00-12:30 角田 美月	<b>【定員 5名】</b>
13:30		マシンビラティス 入門クラス 12:40-13:25 鈴木 海和子		<b>【定員 5名】</b>	<b>【定員 12名】</b>	マシンビラティス Total Advance 12:30-13:15 草野 明日香
14:00	<b>【定員 5名】</b>	<b>【定員 5名】</b>		マシンビラティス Hip & Legs 12:45-13:30 草野 明日香	マシンビラティス Total Basic 13:00-13:45 角田 美月	infinity flow 13:45-14:15 高垣
14:30	マシンビラティス Back&Arms 14:00~14:45 R i m i	マシンビラティス Hip & Legs 13:35-14:20 鈴木 海和子			ホットヨーガパワー アドバンス(高温) 13:00-13:45 KURISU	マシンビラティス Total Basic 13:30-14:15 草野 明日香
15:00					<b>【定員 12名】</b>	<b>【定員 12名】</b>
15:30					マシンビラティス Total Advance 14:00-14:45 瀧澤	<b>【定員 5名】</b>
16:00						マシンビラティス Hip & Legs 14:30-15:15 長谷川 春果
16:30					<b>【定員 12名】</b>	
17:00					ホットヨーガ・ベーシック(高温) 15:30-16:15 Mana	<b>【定員 12名】</b>
17:30					<b>【定員 12名】</b>	ホットヨーガ・ベーシック(中温) 16:15-17:00 吉田 静枝
18:00					ホットヨーガ・アドバンス(高温) 16:45-17:30 Mana	
18:30						<b>【定員 12名】</b>
19:00			<b>【定員 12名】</b>			ホットヨーガパワー アドバンス(高温) 18:00-18:45 吉田 静枝
19:30	<b>【定員 12名】</b>	<b>【定員 12名】</b>	マシンビラティス Total Basic 19:00-19:45 草野 明日香	<b>【定員 12名】</b>	<b>【定員 12名】</b>	
20:00	マシンビラティス 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	マシンビラティス Hip & Legs 19:15-20:00 長谷川 春果	マシンビラティス waist 19:15-20:00 草野 明日香	ホットヨーガ ベーシック(高温) 19:30-20:15 吉田 静枝	
20:30	<b>【定員 12名】</b>	<b>【定員 12名】</b>	<b>【定員 12名】</b>	<b>【定員 12名】</b>	<b>【定員 12名】</b>	チェックアウト 20:00
21:00	マシンビラティス 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	マシンビラティス Total Basic 20:15-21:00 長谷川 春果	マシンビラティス Total Advance 20:00-20:45 草野 明日香	マシンビラティス Total Basic 20:15-21:00 草野 明日香	
21:30			ホットヨーガ 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						

マシンビラティスプログラム名	強度	内容	
入門クラス ☆New☆	★	Total Basicを一つずつ解説していくプログラム	マシンビラティスのグループレッスンにご参加される方は マシ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</b> となります。  ※5月よりLower Body,Upper Bodyは Total Advanceに統合されました。
Total Basic	★★	マシンビラティスの『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	
Hip & Legs	★★★	お尻と脚に向けて集中的に働きかけるプログラム	
Waist	★★★	腹部とウエストラインを引き締めるプログラム	
Total Advance ☆New☆	★★★★	ダイナミックな動きで、効率的にカラダのバランスを整え、 よりしなやかで美しいボディラインを目指すプログラム	
			スケジュール色区分
			マシンビラティス：Aスタジオ
			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。