

2026年7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		[定員 12名]			[定員 12名]	
10:30		ホットヨーガ・ベシック(高温) 10:00-10:45 松山 亜紀子	ホットヨーガ・ベシック(高温) 10:15-11:00 泉浦 聡子		ホットヨーガ・ベシック(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	ホットヨーガセット 冷え・むみ (高温) 11:10-11:55 三浦 安菜 【有料・要予約】	ホットベル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・ベシック(高温) 10:30-11:15 加藤 りえ子	ホットヨーガ・ベシック(高温) 11:00-11:45 田中 江里香	ホットヨーガ・ベシック(中温) 10:45~11:30 山岸 厚子
12:00	[定員 12名]		ホットヨーガセット・腰痛(高温) 11:30-12:15 山田 雅子 【有料・要予約】	[定員 5名]	[定員 12名]	
12:30	ホットヨーガ・ベシック (高温) 12:10-12:55 三浦 安菜 【有料・要予約】			マシンピラティス Total Basic 11:45-12:30 草野 明日香	infinity flow 12:00-12:30 角田	[定員 5名]
13:00		マシンピラティス 深めるクラス 12:40-13:25 鈴木		マシンピラティス Total Basic 12:45-13:30 草野 明日香	[定員 12名] [定員 12名]	マシンピラティス Total Basic 12:30-13:15 草野 明日香
13:30		[定員 5名]			マシンピラティス Total Basic 13:00-13:45 角田	[定員 12名] [定員 5名]
14:00	[定員 5名]	マシンピラティス Hip & Legs 13:35-14:20 鈴木			ホットヨーガパワー アドバンス(高温) 13:00-13:45 KURISU	infinity flow 13:45-14:15 高垣
14:30	マシンピラティス Back&Arms 14:00-14:45 R i m i				マシンピラティス Total Advance 14:00-14:45 瀧澤	マシンピラティス Total Basic 13:30-14:15 草野 明日香
15:00						[定員 5名]
15:30						
16:00					[定員 12名]	
16:30					ホットヨーガ・ベシック(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	マシンピラティス 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	マシンピラティス Hip & Legs 19:15-20:00 長谷川 春果	マシンピラティス Total Basic 19:00-19:45 草野 明日香	マシンピラティス waist 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・ ベシック(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・高温) 20:15-21:00 石河 知可子	マシンピラティス Total Basic 20:15-21:00 長谷川 春果	マシンピラティス Total Advance 20:00-20:45 草野 明日香	マシンピラティス Total Basic 20:15-21:00 草野 明日香	チェックアウト 20:00
21:00				[定員 12名]		
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						

マシンピラティスプログラム名	強度	内容	
深めるクラス ☆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。
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 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	upperbodyクラスはBack&Armsに統合 lowerbodyクラスはHip&Legsに統合
Waist	★★★	腹部とウエストラインを引き締めるプログラム	スケジュール色区分
Back & Arms	★★★	背中と二の腕にフォーカスしたプログラム	マシンピラティス：Aスタジオ
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	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。