

2026年8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					【定員 12名】		
10:00		【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 景浦 聡子	【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) 9:45-10:30 atsu		
10:30		【定員 12名】			【定員 12名】		
11:00		【定員 12名】			【定員 12名】 ホットヨーガ・ベーシック(中温) 10 : 45~11 : 30 山岸 厚子		
11:30		【定員 12名】 ホットヨーガ・リセット 冷え・むくみ (高温) 11:10-11:55 三浦 安菜	【定員 12名】 ホットベルヴィックスストレッチ(中温) 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			
12:00	【定員 12名】	【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】 infinity flow 12:00-12:30 角田				
12:30	【定員 12名】 ホットヨーガ・ベーシック (高温) 12 : 10-12 : 55 三浦 安菜					【定員 5名】	【定員 5名】
13:00	【定員 5名】 マシンプラティス 深めるクラス 12:40-13:25 鈴木			【定員 12名】 マシンプラティス Total Basic 12:45-13:30 草野 明日香	【定員 12名】 マシンプラティス Total Basic 13:00-13:45 角田		
13:30		【定員 5名】	【定員 12名】 マシンプラティス Total Basic 13:30-14:15 草野 明日香				
14:00		【定員 5名】 マシンプラティス Hip & Legs 13:35-14:20 鈴木	【定員 12名】 マシンプラティス Hip & Legs 14:00-14:45 矢次				
14:30					【定員 12名】	【定員 5名】	
15:00					【定員 12名】 マシンプラティス Hip & Legs 14:30-15:15 長谷川 春果		
15:30						【定員 12名】	
16:00						【定員 12名】 ホットヨーガ・ベーシック(高温) 15:30-16:15 Mana	
16:30					【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		
17:00	【定員 12名】 ホットヨーガ・アドバンス(高温) 16:45-17:30 Mana						
17:30	【定員 12名】 ホットヨーガ・アドバンス(中温) 18:00-18:45 吉田 静枝						
18:00		【定員 12名】					
18:30			【定員 12名】 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】 マシンプラティス Total Advance 19:00-19:45 草野 明日香			【定員 12名】 マシンプラティス waist 19:15-20:00 草野 明日香	【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		
19:30		【定員 12名】 マシンプラティス Total Basic 19:15-20:00 長谷川 春果				【定員 12名】 ホットストレッチ (歪み改善・高温) 19:15-20:00 石河 知可子	【定員 12名】 マシンプラティス Hip & Legs 19:15-20:00 長谷川 春果
20:00		【定員 12名】 マシンプラティス Hip & Legs 20:15-21:00 長谷川 春果	【定員 12名】 ホットストレッチ (柔軟性向上・高温) 20:15-21:00 石河 知可子			【定員 12名】 マシンプラティス Total Basic 20:15-21:00 長谷川 春果	【定員 12名】 マシンプラティス Hip & Legs 20:00-20:45 草野 明日香
20:30			【定員 12名】 マシンプラティス Hip & Legs 20:00-20:45 草野 明日香	【定員 12名】 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						【定員 12名】 マシンプラティス Hip & Legs 20:00-20:45 草野 明日香	【定員 12名】 マシンプラティス Total Basic 20:15-21:00 草野 明日香
21:30							
22:00	【定員 12名】 マシンプラティス Hip & Legs 20:00-20:45 草野 明日香	【定員 12名】 マシンプラティス Total Basic 20:15-21:00 草野 明日香					
			【定員 12名】 マシンプラティス Hip & Legs 20:00-20:45 草野 明日香	【定員 12名】 マシンプラティス Total Basic 20:15-21:00 草野 明日香			
					【定員 12名】 マシンプラティス Hip & Legs 20:00-20:45 草野 明日香	【定員 12名】 マシンプラティス Total Basic 20:15-21:00 草野 明日香	
	【定員 12名】 マシンプラティス Hip & Legs 20:00-20:45 草野 明日香	【定員 12名】 マシンプラティス Total Basic 20:15-21:00 草野 明日香					
			【定員 12名】 マシンプラティス Hip & Legs 20:00-20:45 草野 明日香	【定員 12名】 マシンプラティス Total Basic 20:15-21:00 草野 明日香			
					【定員 12名】 マシンプラティス Hip & Legs 20:00-20:45 草野 明日香	【定員 12名】 マシンプラティス Total Basic 20:15-21:00 草野 明日香	
	【定員 12名】 マシンプラティス Hip & Legs 20:00-20:45 草野 明日香	【定員 12名】 マシンプラティス Total Basic 20:15-21:00 草野 明日香					
			【定員 12名】 マシンプラティス Hip & Legs 20:00-20:45 草野 明日香	【定員 12名】 マシンプラティス Total Basic 20:15-21:00 草野 明日香			
					【定員 12名】 マシンプラティス Hip & Legs 20:00-20:45 草野 明日香	【定員 12名】 マシンプラティス Total Basic 20:15-21:00 草野 明日香	
	【定員 12名】 マシンプラティス Hip & Legs 20:00-20:45 草野 明日香	【定員 12名】 マシンプラティス Total Basic 20:15-21:00 草野 明日香					
			【定員 12名】 マシンプラティス Hip & Legs 20:00-20:45 草野 明日香	【定員 12名】 マシンプラティス Total Basic 20:15-21:00 草野 明日香			
					【定員 12名】 マシンプラティス Hip & Legs 20:00-20:45 草野 明日香	【定員 12名】 マシンプラティス Total Basic 20:15-21:00 草野 明日香	
	【定員 12名】 マシンプラティス Hip & Legs 20:00-20:45 草野 明日香	【定員 12名】 マシンプラティス Total Basic 20:15-21:00 草野 明日香					
			【定員 12名】 マシンプラティス Hip & Legs 20:00-20:45 草野 明日香	【定員 12名】 マシンプラティス Total Basic 20:15-21:00 草野 明日香			
					【定員 12名】 マシンプラティス Hip & Legs 20:00-20:45 草野 明日香	【定員 12名】 マシンプラティス Total Basic 20:15-21:00 草野 明日香	
	【定員 12名】 マシンプラティス Hip & Legs 20:00-20:45 草野 明日香	【定員 12名】 マシンプラティス Total Basic 20:15-21:00 草野 明日香					
			【定員 12名】 マシンプラティス Hip & Legs 20:00-20:45 草野 明日香	【定員 12名】 マシンプラティス Total Basic 20:15-21:00 草野 明日香			
					【定員 12名】 マシンプラティス Hip & Legs 20:00-20:45 草野 明日香	【定員 12名】 マシンプラティス Total Basic 20:15-21:00 草野 明日香	
	【定員 12名】 マシンプラティス Hip & Legs 20:00-20:45 草野 明日香	【定員 12名】 マシンプラティス Total Basic 20:15-21:00 草野 明日香					
			【定員 12名】 マシンプラティス Hip & Legs 20:00-20:45 草野 明日香	【定員 12名】 マシンプラティス Total Basic 20:15-21:00 草野 明日香			
					【定員 12名】 マシンプラティス Hip & Legs 20:00-20:45 草野 明日香	【定員 12名】 マシンプラティス Total Basic 20:15-21:00 草野 明日香	
	【定員 12名】 マシンプラティス Hip & Legs 20:00-20:45 草野 明日香	【定員 12名】 マシンプラティス Total Basic 20:15-21:00 草野 明日香					
			【定員 12名】 マシンプラティス Hip & Legs 20:00-20:45 草野 明日香	【定員 12名】 マシンプラティス Total Basic 20:15-21:00 草野 明日香			
					【定員 12名】 マシンプラティス Hip & Legs 20:00-20:45 草野 明日香	【定員 12名】 マシンプラティス Total Basic 20:15-21:00 草野 明日香	
	【定員 12名】 マシンプラティス Hip & Legs 20:00-20:45 草野 明日香	【定員 12名】 マシンプラティス Total Basic 20:15-21:00 草野 明日香					
			【定員 12名】 マシンプラティス Hip & Legs 20:00-20:45 草野 明日香	【定員 12名】 マシンプラティス Total Basic 20:15-21:00 草野 明日香			
					【定員 12名】 マシンプラティス Hip & Legs 20:00-20:45 草野 明日香	【定員 12名】 マシンプラティス Total Basic 20:15-21:00 草野 明日香	
	【定員 12名】 マシンプラティス Hip & Legs 20:00-20:45 草野 明日香	【定員 12名】 マシンプラティス Total Basic 20:15-21:00 草野 明日香					
			【定員 12名】 マシンプラティス Hip & Legs 20:00-20:45 草野 明日香	【定員 12名】 マシンプラティス Total Basic 20:15-21:00 草野 明日香			
					【定員 12名】 マシンプラティス Hip & Legs 20:00-20:45 草野 明日香	【定員 12名】 マシンプラティス Total Basic 20:15-21:00 草野 明日香	
	【定員 12名】 マシンプラティス Hip & Legs 20:00-20:45 草野 明日香	【定員 12名】 マシンプラティス Total Basic 20:15-21:00 草野 明日香					
			【定員 12名】 マシンプラティス Hip & Legs 20:00-20:45 草野 明日香	【定員 12名】 マシンプラティス Total Basic 20:15-21:00 草野 明日香			
					【定員 12名】 マシンプラティス Hip & Legs 20:00-20:45 草野 明日香	【定員 12名】 マシンプラティス Total Basic 20:15-21:00 草野 明日香	
	【定員 12名】 マシンプラティス Hip & Legs 20:00-20:45 草野 明日香	【定員 12名】 マシンプラティス Total Basic 20:15-21:00 草野 明日香					
			【定員 12名】 マシンプラティス Hip & Legs 20:00-20:45 草野 明日香	【定員 12名】 マシンプラティス Total Basic 20:15-21:00 草野 明日香			
					【定員 12名】 マシンプラティス Hip & Legs 20:00-20:45 草野 明日香	【定員 12名】 マシンプラティス Total Basic 20:15-21:00 草野 明日香	
	【定員 12名】 マシンプラティス Hip & Legs 20:00-20:45 草野 明日香	【定員 12名】 マシンプラティス Total Basic 20:15-21:00 草野 明日香					
			【定員 12名】 マシンプラティス Hip & Legs 20:00-20:45 草野 明日香	【定員 12名】 マシンプラティス Total Basic 20:15-21:00 草野 明日香			
					【定員 12名】 マシンプラティス Hip & Legs 20:00-20:45 草野 明日香	【定員 12名】 マシンプラティス Total Basic 20:15-21:00 草野 明日香	
	【定員 12名】 マシンプラティス Hip & Legs 20:00-20:45 草野 明日香	【定員 12名】 マシンプラティス Total Basic 20:15-21:00 草野 明日香					
			【定員 12名】 マシンプラティス Hip & Legs 20:00-20:45 草野 明日香	【定員 12名】 マシンプラティス Total Basic 20:15-21:00 草野 明日香			
					【定員 12名】 マシンプラティス Hip & Legs 20:00-20:45 草野 明日香		