

2026年10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
	Reffe Studio	Reffe Studio	Reffe Studio	Reffe Studio	Reffe Studio	Reffe Studio
9:00	チェックイン 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・ウエストシェイプ (中温) 10:05-10:50 山田 雅子	ホットヨーガ・ベーシック(高温) 10:00-10:45 松山 亜紀子	【定員 12名】	【定員 12名】	ホットヨーガ・ベーシック(高温) 9:45-10:30 atsu	【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(高温) 11:30-12:15 田部 百合恵	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(中温) 10:45~11:30 山岸 厚子
11:30	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	ホットベルヴィックスストレッチ(中温) 11:15-12:00 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】		ホットヨーガリセット・腰痛(高温) 11:30-12:15 山田 雅子	【定員 5名】		
12:30	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 12名】	マシンプラティス 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	【定員 12名】	マシンプラティス 深めるクラス 12:40-13:25 鈴木	ホットヨーガ・パワー・ベーシック(高温) 12:30-13:15 巖瀬 聡子	【定員 5名】	【定員 12名】	マシンプラティス Total Advance 12:30-13:15 草野 明日香
13:30	ホットヨーガ・パワー・アドバンス (高温) 13:10-13:55 かわり	【定員 5名】		マシンプラティス Total Basic 12:45-13:30 草野 明日香	【定員 12名】	【定員 12名】
14:00		マシンプラティス Hip & Legs 13:35-14:20 鈴木		【定員 5名】	マシンプラティス Total Basic 13:00-13:45 角田	【定員 12名】
14:30				マシンプラティス Waist 12:45-13:30 草野 明日香	【定員 12名】	マシンプラティス Waist 13:30-14:15 草野 明日香
15:00					マシンプラティス Hip & Legs 14:00-14:45 矢次	マシンプラティス Hip & Legs 14:30-15:15 長谷川 春果
15:30	クラス名	時間	強度	難度	内容	
16:00	ホットヨーガ・ベーシック	45分	★★	★★	様々な系統のポーズをバランスよく楽しむホットヨーガのベーシッククラス	【定員 12名】
16:30	ホットヨーガ・アドバンス	45分	★★★	★★	様々な系統のポーズをバランスよく楽しむホットヨーガのアドバンスクラス	【定員 5名】
17:00	ホットヨーガ・パワー・ベーシック	45分	★★	★★	手首、首、腰、背中、股関節を中心にパワー系のポーズを楽しむベーシッククラス	マシンプラティス Total Basic 15:30-16:15 草野 明日香
17:30	ホットヨーガ・パワー・アドバンス	45分	★★★	★★	手首、首、腰、背中、股関節を中心にパワー系のポーズを楽しむアドバンスクラス	
18:00	ホットヨーガ・ウエストシェイプ	45分	★★★	★★	腹部の捻じりや側屈等ウエスト周りを刺激するポーズでウエストシェイプに効果的なクラス	
18:30	ホットベルヴィックスストレッチ	45分	★★	★★	室温約38度、湿度約65%の環境で、骨盤を取り囲むインナーマッスルや関節を整え、歪みの改善や姿勢強化を目指すクラス	【定員 12名】
19:00	ホットヨーガリセット 冷えむくみ	45分	★★	★★	前屈、反り、捻じり、側屈、バランスを中心に行い、冷えむくみに効果的なクラス	【定員 12名】
19:30	ホットヨーガリセット 腰痛	45分	★★	★★	前屈、反り、捻じり、側屈、バランスを中心に行い、腰痛に効果的なクラス	【定員 12名】
20:00	ホットストレッチ 歪み	45分	★★	★★	身体の柔軟性を高め歪みを改善していくクラス	【定員 12名】
20:30	ホットストレッチ 可動域	45分	★★	★★	身体の柔軟性を高め可動域を改善していくクラス	【定員 12名】
21:00	ポールコンディショニング	45分	★	★	ストレッチポールを使用して身体を整えていくクラス	【定員 12名】
21:30						【定員 12名】
22:00						【定員 12名】
	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		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 マシン利用時の安全を考慮し、 滑り止め付きの5本指ソックスの着用が必須となります。
	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		
	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		
	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		
	Back & Arms		★★★	背中と二の腕にフォーカスしたプログラム		
	Total Advance ☆New☆		★★★★	ダイナミックな動きで、効果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		
						upperbodyクラスはBack&Armsに統合 lowerbodyクラスはHip&Legsに統合
						スケジュール色区分
						マシンプラティス：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。