

2026年11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
	Reffe Studio	Reffe Studio	Reffe Studio	Reffe Studio	Reffe Studio	Reffe 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・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			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・ベーシック(高温) 11:30-12:15 田部 百合恵	【定員 12名】	【定員 12名】	【定員 12名】
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 パワー・ベーシック(高温) 10:30-11:15 加藤 りえ子	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(中温) 10:45~11:30 山岸 厚子
12:00	【定員 12名】		ホットヨーガリセット・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】	マシンドライス Total Basic 11:45-12:30 草野 明日香	【定員 12名】	
13:00	【定員 12名】	マシンドライス 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 帆浦 聡子	【定員 5名】	【定員 12名】	【定員 5名】
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】		マシンドライス Total Basic 12:45-13:30 草野 明日香	マシンドライス Total Basic 13:00-13:45 角田	マシンドライス Total Advance 12:30-13:15 草野 明日香
14:00		マシンドライス Hip & Legs 13:35-14:20 鈴木		【定員 5名】	【定員 12名】	【定員 12名】
14:30				マシンドライス Waist 13:45-14:30 草野 明日香	【定員 12名】	マシンドライス Waist 13:30-14:15 草野 明日香
15:00	クラス名	時間	強度	難度	内容	
15:30	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】
16:00	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】
16:30	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	マシンドライス Total Basic 15:30-16:15 Mana
17:00	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	【定員 12名】
17:30	ホットヨーガ・ウエストシェイプ	45分	★★★	★★	腰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	【定員 12名】
18:00	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】
18:30	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】
19:00	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】
19:30	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】
20:00	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】
20:30	ポールコンディショニング	45分	★	★	ストレッチボールを使用して身体を整えていくクラス	【定員 12名】
21:00						【定員 12名】
21:30						【定員 12名】
22:00						【定員 12名】
22:30						【定員 12名】
23:00						【定員 12名】
23:30						【定員 12名】
24:00						【定員 12名】
24:30						【定員 12名】
25:00						【定員 12名】
25:30						【定員 12名】
26:00						【定員 12名】
26:30						【定員 12名】
27:00						【定員 12名】
27:30						【定員 12名】
28:00						【定員 12名】
28:30						【定員 12名】
29:00						【定員 12名】
29:30						【定員 12名】
30:00						【定員 12名】
30:30						【定員 12名】
31:00						【定員 12名】
31:30						【定員 12名】
32:00						【定員 12名】
32:30						【定員 12名】
33:00						【定員 12名】
33:30						【定員 12名】
34:00						【定員 12名】
34:30						【定員 12名】
35:00						【定員 12名】
35:30						【定員 12名】
36:00						【定員 12名】
36:30						【定員 12名】
37:00						【定員 12名】
37:30						【定員 12名】
38:00						【定員 12名】
38:30						【定員 12名】
39:00						【定員 12名】
39:30						【定員 12名】
40:00						【定員 12名】
40:30						【定員 12名】
41:00						【定員 12名】
41:30						【定員 12名】
42:00						【定員 12名】
42:30						【定員 12名】
43:00						【定員 12名】
43:30						【定員 12名】
44:00						【定員 12名】
44:30						【定員 12名】
45:00						【定員 12名】
45:30						【定員 12名】
46:00						【定員 12名】
46:30						【定員 12名】
47:00						【定員 12名】
47:30						【定員 12名】
48:00						【定員 12名】
48:30						【定員 12名】
49:00						【定員 12名】
49:30						【定員 12名】
50:00						【定員 12名】
50:30						【定員 12名】
51:00						【定員 12名】
51:30						【定員 12名】
52:00						【定員 12名】
52:30						【定員 12名】
53:00						【定員 12名】
53:30						【定員 12名】
54:00						【定員 12名】
54:30						【定員 12名】
55:00						【定員 12名】
55:30						【定員 12名】
56:00						【定員 12名】
56:30						【定員 12名】
57:00						【定員 12名】
57:30						【定員 12名】
58:00						【定員 12名】
58:30						【定員 12名】
59:00						【定員 12名】
59:30						【定員 12名】
60:00						【定員 12名】
60:30						【定員 12名】
61:00						【定員 12名】
61:30						【定員 12名】
62:00						【定員 12名】
62:30						【定員 12名】
63:00						【定員 12名】
63:30						【定員 12名】
64:00						【定員 12名】
64:30						【定員 12名】
65:00						【定員 12名】
65:30						【定員 12名】
66:00						【定員 12名】
66:30						【定員 12名】
67:00						【定員 12名】
67:30						【定員 12名】
68:00						【定員 12名】
68:30						【定員 12名】
69:00						【定員 12名】
69:30						【定員 12名】
70:00						【定員 12名】
70:30						【定員 12名】
71:00						【定員 12名】
71:30						【定員 12名】
72:00						【定員 12名】
72:30						【定員 12名】
73:00						【定員 12名】
73:30						【定員 12名】
74:00						【定員 12名】
74:30						【定員 12名】
75:00						【定員 12名】
75:30						【定員 12名】
76:00						【定員 12名】
76:30						【定員 12名】
77:00						【定員 12名】
77:30						【定員 12名】
78:00						【定員 12名】
78:30						【定員 12名】
79:00						【定員 12名】
79:30						【定員 12名】
80:00						【定員 12名】
80:30						【定員 12名】
81:00						【定員 12名】
81:30						【定員 12名】
82:00						【定員 12名】
82:30						【定員 12名】
83:00						【定員 12名】
83:30						【定員 12名】
84:00						【定員 12名】
84:30						【定員 12名】
85:00						【定員 12名】
85:30						【定員 12名】
86:00						【定員 12名】
86:30						【定員 12名】
87:00						【定員 12名】
87:30						【定員 12名】
88:00						【定員 12名】
88:30						【定員 12名】
89:00						【定員 12名】
89:30						【定員 12名】
90:00						【定員 12名】
90:30						【定員 12名】
91:00						【定員 12名】
91:30						【定員 12名】
92:00						【定員 12名】
92:30						【定員 12名】
93:00						【定員 12名】
93:30						【定員 12名】
94:00						【定員 12名】
94:30						【定員 12名】
95:00						【定員 12名】
95:30						【定員 12名】
96:00						【定員 12名】
96:30						【定員 12名】
97:00						【定員 12名】
97:30						【定員 12名】
98:00						【定員 12名】
98:30						【定員 12名】
99:00						【定員 12名】
99:30						【定員 12名】
100:00						【定員 12名】
100:30						【定員 12名】
101:00						【定員 12名】
101:30						【定員 12名】
102:00						【定員 12名】
102:30						【定員 12名】
103:00						【定員 12名】
103:30						【定員 12名】
104:00						【定員 12名】
104:30						【定員 12名】
105:00						【定員 12名】
105:30						【定員 12名】
106:00						【定員 12名】
106:30						【定員 12名】
107:00						【定員 12名】
107:30						【定員 12名】
108:00						【定員 12名】
108:30						【定員 12名】
109:00						【定員 12名】
109:30						【定員 12名】
110:00						【定員 12名】
110:30						【定員 12名】
111:00						【定員 12名】
111:30						【定員 12名】
112:00						【定員 12名】
112:30						【定員 12名】
113:00						【定員 12名】
113:30						【定員 12名】
114:00						【定員 12名】
114:30						【定員 12名】
115:00						【定員 12名】
115:30						【定員 12名】
116:00						【定員 12名】
116:30						【定員 12名】
117:00						【定員 12名】
117:30						【定員 12名】
118:00						【定員 12名】
118:30						【定員 12名】
119:00						【定員 12名】
119:30						【定員 12名】
120:00						【定員 12名】
120:30						【定員 12名】
121:00						【定員 12名】
121:30						【定員 12名】
122:00						【定員 12名】
122:30						【定員 12名】
123:00						【定員 12名】
123:30						【定員 12名】
124:00						【定員 12名】
124:30						