

2026年10月
メガロス千種ルフレスケジュール

MEGALOS_Reflet

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	土曜日	日曜日	
	StudioB	StudioB	StudioB	StudioB	StudioB	StudioB	
9:00							9:30
9:30							10:00
10:00	【定員 15名】 Reformer Pilates [Total Basic45] 9 : 45-10 : 30 Yui	【定員 15名】 Reformer Pilates [Total Basic45] 9 : 45-10 : 30 Kaori	【定員 15名】 Reformer Pilates [Total Basic45] 10 : 00-10 : 45 Yui	【定員 15名】 Reformer Pilates [Waist45] 10 : 00-10 : 45 Mami	【定員 15名】 Reformer Pilates [Total Basic45] 9 : 45-10 : 30 Himari	【定員 15名】 Reformer Pilates [Total Basic45] 10 : 30-11 : 15 Kotone	10:30
10:30	【定員 15名】 Reformer Pilates [Total Basic45] 10 : 45-11 : 30 Yui		【定員 15名】 Reformer Pilates [Total Basic45] 11 : 00-11 : 45 Yui	【定員 15名】 Reformer Pilates [Total Basic45] 11 : 00-11 : 45 Mami	【定員 15名】 Reformer Pilates [Total Basic45] 10 : 45-11 : 30 Himari	【定員 15名】 Reformer Pilates [Total Basic45] 11 : 35-12 : 10 Himari	11:00
11:00							11:30
11:30							12:00
12:00				中温【定員 15名】			12:30
12:30				Vivistep 12 : 10-12 : 55 Chiemi			13:00
13:00				【定員 6名】 infinity flow30 13 : 15-13 : 45 Chiemi			13:30
13:30							14:00
14:00							14:30
14:30							15:00
15:00					【定員 10名】 VOLTBOX 15 : 10-15 : 40 Kaori		15:30
15:30							16:00
16:00					【定員 15名】 Reformer Pilates [Total Basic45] 16 : 15-17 : 00 Honoka		16:30
16:30					【定員 15名】 Reformer Pilates [Total Basic45] 17 : 15-18 : 00 Honoka		17:00
17:00							17:30
17:30							18:00
18:00							18:30
18:30		予約不要（先着31名） 18:20-18:35 美尻エクササイズ			予約不要（先着31名） 18:20-18:35 くびれエクササイズ		19:00
19:00		【定員 15名】 Reformer Pilates [Total Basic45] 19 : 00-19 : 45 Kotone	【定員 15名】 Reformer Pilates [Hip&Legs45] 18 : 45-19 : 30 Chiemi	【定員 15名】 Reformer Pilates [Total Basic45] 18 : 45-19 : 30 Maya			19:30
19:30			【定員 15名】 Reformer Pilates [Total Basic45] 19 : 45-20 : 30 Kokoro	【定員 15名】 Reformer Pilates [Total Basic45] 19 : 45-20 : 30 Maya			20:00
20:00	中温【定員 15名】 Vivistep 19 : 45-20 : 30 Kame	【定員 15名】 Reformer Pilates [Total Basic45] 20 : 00-20 : 45 Kotone				チェックアウト 20 : 00	20:30
20:30							21:00
21:00	【定員 15名】 Reformer Pilates [Total Basic45] 21 : 00-21 : 45 Honoka		【定員 15名】 Reformer Pilates [Total Basic45] 20 : 50-21 : 35 Kokoro			チェックアウト 21 : 00	21:30
21:30							22:00
22:00							
チェックアウト 23 : 00							

プログラム名	強度	難度	内容	ご利用案内
Reformer Pilates Total Basic	★★	★★	マシンピラティスの「基本の動き」を行い 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	マシン（リフォーマー）利用時の安全を考慮し、 【5本指セパレーターの滑り止め付き靴下】を必ず着用してください。 ※着用されていない場合はレッスンにご参加いただけません。 Vivistepは中温（30℃前後）で行うため、水分を多くにご準備ください。 裸足・または滑り止め付靴下でご参加いただけます。 レッスン開始後の途中入退場はご遠慮ください ※体調不良等の緊急時の退出はのぞく
Reformer Pilates Hip&Legs	★★★	★★	お尻と脚に向けて集中的に働きかけるプログラム	
Reformer Pilates Waist	★★★	★★	腹部とウエストラインを引き締めるプログラム	
Vivistep	★★★	★★	踏むたびに色が変わる光るステップ台を使って下半身や上半身の気になる部分を引き締め有酸素運動で楽しくストレスを発散するプログラム。	
VOLTBOX	★★	★★	シンプルで本格的なボクシングコンピネーションでサントバックにパンチを打ち込むクラス	
infinity flow	★★	★★	最新チャート曲に合わせて行う、ボディラインが気になる女性のためのびらて	