

2026年11月 メガロス千種ルフレスケジュール

MEGALOS_Reflet

	月曜日 StudioB	火曜日 StudioB	水曜日 StudioB	木曜日 StudioB	土曜日 StudioB	日曜日 StudioB	
	チェックイン 9:30~						
9:30	【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		9:30
10:00						【定員 15名】 Reformer Pilates [Total Basic45] 10 : 30-11 : 15 Kotone	10:00
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		10:30
11:00						【定員 15名】 Reformer Pilates [Total Basic45] 11 : 35-12 : 20 Kotone	11:00
11:30						【定員 15名】 Reformer Pilates [Total Basic45] 12 : 45-13 : 30 Himari	11:30
12:00				中温 【定員 15名】 Vivistep 12 : 10-12 : 55 Chiemi			12:00
12:30							12:30
13:00				【定員 6名】 infinity flow30 13 : 15-13 : 45 Chiemi			13:00
13:30							13:30
14:00							14:00
14:30	●5本指のすべり止め付き靴下が必要です ※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 ●室内履きが必要です ●メガロス会員様もご利用いただけるレッスンです (女性専用プログラムです) マークのないレッスンは裸足でご参加いただけます						14:30
15:00					【定員 10名】 VOLTBOX 15 : 10-15 : 40 Kaori		15:00
15:30							15:30
16:00					【定員 15名】 Reformer Pilates [Total Basic45] 16 : 15-17 : 00 Honoka		16:00
16:30					【定員 15名】 Reformer Pilates [Total Basic45] 17 : 15-18 : 00 Honoka		16:30
17:00							17:00
17:30							17:30
18:00		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		18:00
18:30		【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			18:30
19:00							19:00
19:30	中温 【定員 15名】 Vivistep 19 : 45-20 : 30 Honoka	【定員 15名】 Reformer Pilates [Total Basic45] 20 : 00-20 : 45 Kotone	【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			19:30
20:00							20:00
20:30							20:30
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				21:00
21:30							21:30
22:00							22:00
	チェックアウト 23 : 00					チェックアウト 20 : 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・下半身の幅広い筋肉にアプローチをかけていくプログラム	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 (リフォーマー) 利用時の安全を考慮し、 【5本指せパレート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、水分を多めにこまめに補ってください。 裸足・または滑り止め付き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場はのぞく
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	★★★	★★	膝むくりに色が変化す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解消するプログラム (中温クラス)	
VOLTBOX	★★	★★	シンプルで本格的なボクシングコンビネーションでサウナ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ピラティスプログラム	