2026年12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	
	チェックイン 9:30～						
9:30		【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】 10：00-10：45 Yui						10:00
10:30					【定員 15名】 Reformer Pilates 【Total Basic45】 10：45-11：30 Himari	【定員 15名】 Reformer Pilates 【Total Basic45】 10：30-11：15 Kotone	10:30
11:00	【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 Yui	【定員 15名】 Reformer Pilates 【Total Basic45】 11：00-11：45 Mami			11:00
11:30						【定員 15名】 Reformer Pilates 【Total Basic45】 11：35-12：20 Kotone	11:30
12:00				中温【定員 15名】 Vivistep 12：10-12：55 Chiemi			12:00
12:30						【定員 15名】 Reformer Pilates 【Total Basic45】 12：45-13：30 Himari	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						14:30
15:00	・・・室内履きが必要です				【定員 10名】 VOLTBOX 15：10-15：40 Kaori		15:00
15:30	・・・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）						15:30
16:00	マークのないレッスンは裸足でご参加いただけます				中温【定員 15名】 Vivistep 16：00-16：45 Honoka		16:00
16:30							16:30
17:00					【定員 15名】 Reformer Pilates 【Total Basic45】 17：15-18：00 Honoka		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 【Hip&Legs45】 18：45-19：30 Chiemi	【定員 15名】 Reformer Pilates 【Total Basic45】 18：45-19：30 Maya			18:30
19:00		【定員 15名】 Reformer Pilates 【Total Basic45】 19：00-19：45 Kotone					19:00
19:30	中温【定員 15名】 Vivistep 19：30-20：15 Honoka		【定員 15名】 Reformer Pilates 【Total Basic45】 19：45-20：30 Kokoro	【定員 15名】 Reformer Pilates 【Waist45】 19：45-20：30 Maya			19:30
20:00		【定員 15名】 Reformer Pilates 【Total Basic45】 20：00-20：45 Kotone				チェックアウト 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		チェックアウト 21：00		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本指セ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。
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は中温(30℃前後）で行うため、水分を多めにご準備ください。裸足・または滑り止め付靴下でご参加いただけます。
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（中温クラス）	・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

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ンドバックにパンチを打ち込むクラス	・急な代行,休講となる場合がございます。予めご了承ください。
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	・祝日は特別スケジュールとなります。別途スケジュールをご確認ください。