

2025年9月

MEGALOS_Reflet

メガロスルフレ八王子スケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	土曜日	日曜日
	Refle Studio	Refle Studio	Refle Studio	Refle Studio	Refle Studio	Refle Studio
	チェックイン 8:30					
9:00		月曜日10:00~10:45、11:30~12:15 上記プログラムについて週により担当者が変わります。 9/1 吉田 怜菜 9/8.15 前 彩夏 9/22.29 桑原 真子			チェックイン 9:30	チェックイン 10:00
9:30						
10:00	【定員 8名】 Reformer Pilates 【Total Basic45】 10:00-10:45 週により担当者変更		【定員 8名】 Reformer Pilates 【Total Basic45】 10:30-11:15 佐藤 正子	【定員 16名】 ホットヨガ ベーシック 10:15-11:00 御手洗 音代	【定員 8名】 Reformer Pilates 【Total Basic45】 10:00-10:45 伊藤 あみん	【定員 8名】 Reformer Pilates 【Total Basic45】 10:20-11:05 伊藤 あみん
10:30		【定員 16名】 ホットスタイル ピラティス 11:00-11:45 大山 幸子			【定員 8名】 Reformer Pilates 【Total Basic45】 11:05-11:50 谷内 成美	【定員 8名】 Reformer Pilates 【Waist45】 11:20-12:05 中村 えみり
11:00	【定員 8名】 Reformer Pilates 【Total Basic45】 11:30-12:15 週により担当者変更		【定員 8名】 Reformer Pilates 【Total Basic45】 11:45-12:30 担当者未定		【定員 8名】 Reformer Pilates 【Waist45】 12:10-12:55 中村 えみり	【定員 8名】 Reformer Pilates 【Total Basic45】 12:20-13:05 中村 えみり
11:30		【定員 16名】 ホットヨガ ベーシック 12:15-13:00 MAKIE			【定員 8名】 Reformer Pilates 【Total Basic45】 13:15-14:00 伊藤 あみん	
12:00	【定員 8名】 Reformer Pilates 【Total Basic45】 13:00-13:45 佐藤 正子			【定員 16名】 ホットヨガ ベーシック 13:15-14:00 荻沼 明美	【定員 8名】 Reformer Pilates 【Total Basic45】 13:15-14:00 伊藤 あみん	
12:30						【定員 16名】 ホットヨガ ベーシック30 14:00-14:30 荻沼 明美
13:00	【定員 4名】 infinity flow (マットピラティス) 14:15-15:00 中西 美早	8/17(日) AM 8時 予約開始 9月1(月)~9月6(土)分の レッスン予約が開始となります。		8月17日(日) AM 8時1分以降は 21日先の同時刻に終了するレッスンまで 順次公開いたします。 例)9月7日(日)10:00-10:45のレッスンは 8月17日(日)の10時45分に予約公開(予約開始)となります。		【定員 16名】 ホットヨガ ベーシック 14:45-15:30 荻沼 明美
13:30						
14:00			【定員 16名】 ホットヨガ ウェストシェイプ 16:15-16:45 菊池 久美		【定員 16名】 ホットスタイル ピラティス 16:15-16:45 西村 知里	【定員 16名】 ホットヨガ アドバンス 18:45-19:30 高橋 良枝
14:30						【定員 4名】 infinity flow (マットピラティス) 16:35-17:20 間木平 華葉
15:00	常温でのレッスンとなります。 フィットネス会員様での予約・参加も可 【フィットネス会員定員12名】		【定員 16名】 ホットヨガ ベーシック 17:30-18:00 菊池 久美		【定員 16名】 ホットヨガ ベーシック 18:00-18:30 高橋 良枝	常温でのレッスンとなります。 フィットネス会員様での予約・参加も可 【フィットネス会員定員12名】
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00	【定員 8名】 ホットスタイルピラティス 18:00-18:45 RAN	【定員 8名】 Reformer Pilates 【Total Basic45】 19:00-19:45 中西 美早	【定員 16名】 ホットヨガ アドバンス 19:00-19:45 菊池 久美	【定員 16名】 ホットヨガ アドバンス 19:00-19:45 高橋 良枝		
18:30		【定員 8名】 Reformer Pilates 【Waist45】 20:00-20:45 中村 えみり				
19:00						
19:30	【定員 8名】 Reformer Pilates 【Hip & Legs45】 20:00-20:45 中西 美早	【定員 8名】 Reformer Pilates 【Total Basic45】 21:00-21:45 伊藤 あみん		【定員 8名】 Reformer Pilates 【Hip & Legs45】 21:00-21:45 中西 美早		
20:00						チェックアウト 20:00
20:30						
21:00						
21:30						
22:00					チェックアウト 22:30	
	チェックアウト 23:00					

マシンピラティスプログラム名	強度	内容	ご利用案内
Total Basic	★★	マシンピラティスの『基本の動き』を丁寧に！上半身・下半身の様々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、 【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。 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
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	