

2025年9月

メガロスフレハ王子祝日スケジュール

MEGALOS_Reflet

9月15日(月祝)			9月23日(火祝)						
Refle Studio			Refle Studio						
9:00	チェックイン 10 : 00					9:00			
9:30						9:30			
10:00						10:00			
10:30	【定員 8名】		【定員 16名】			10:30			
11:00	Reformer Pilates 【Total Basic45】 10:30-11:15 前 彩夏 					11:00			
11:30	【定員 8名】					11:30			
12:00	Reformer Pilates 【Total Basic45】 11:30-12:15 前 彩夏 		【定員 16名】			12:00			
12:30	【定員 8名】		ホットヨーガ ベーシック 12:15-13:00 MAKIE			12:30			
13:00	Reformer Pilates 【Total Basic45】 13:00-13:45 佐藤 正子 		【定員 8名】			13:00			
13:30	【定員 4名】					13:30			
14:00	infinity flow (マットピラティス) 14:15-15:00 中西 美早					14:00			
14:30	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】					14:30			
15:00						15:00			
15:30						15:30			
16:00	【定員 8名】					16:00			
16:30						Reformer Pilates 【Total Basic45】 16:30-17:15 中西 美早 			16:30
17:00						【定員 8名】			17:00
17:30	【定員 8名】					17:30			
18:00						Reformer Pilates 【Total Basic45】 17:30-18:15 伊藤 あみん 			18:00
18:30						ホットスタイルピラティス 18:00-18:45 RAN			18:30
19:00	【定員 8名】					19:00			
19:30						19:30			
20:00						20:00			
20:30	チェックアウト 20 : 00					20:30			
21:00						21:00			
21:30						21:30			
22:00						22:00			

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、 【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出はのぞく
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	