

2025年9月

※8/31更新

MEGALOS_Reflet

メガロスフレハ王子スケジュール

	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				チェックイン 9:30	チェックイン 10:00			
9:00	【定員 8名】 Reformer Pilates [Total Basic45] 10:00-10:45 週により担当者変更	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	【定員 8名】 Reformer Pilates [Total Basic45] 10:30-11:15 佐藤 正子	【定員 16名】 ホットヨーガ ベーシック 10:15-11:00 御手洗 香代					9:00
9:30									9:30
10:00	【定員 8名】 Reformer Pilates [Total Basic45] 11:30-12:15 週により担当者変更	【定員 16名】 ホツスタイル ピラティス 11:00-11:45 大山 幸子	【定員 8名】 Reformer Pilates [Total Basic45] 11:45-12:30 RAN	【定員 16名】 ホツヨーガベーシック 13:15-14:00 萩沼 明美	【定員 8名】 Reformer Pilates [Total Basic45] 13:15-14:00 佐藤 正子			10:00	
10:30								10:30	
11:00	【定員 8名】 Reformer Pilates [Total Basic45] 12:20-12:55 中村 えみり	【定員 16名】 ホツヨーガ ベーシック 12:15-13:00 MAKIE	【定員 8名】 Reformer Pilates [Total Basic45] 12:20-12:55 中村 えみり	【定員 8名】 Reformer Pilates [Waist45] 12:10-12:55 中村 えみり	【定員 8名】 Reformer Pilates [Waist45] 12:20-13:05 中村 えみり			11:00	
11:30								11:30	
12:00	【定員 8名】 Reformer Pilates [Total Basic45] 13:00-13:45 佐藤 正子	【定員 16名】 ホツヨーガ ベーシック 14:00-14:30 萩沼 明美	【定員 16名】 ホツヨーガ ウェストシェイプ 16:15-16:45 菊池 久美	【定員 16名】 ホツヨーガ ベーシック 16:15-16:45 西村 知里	【定員 8名】 Reformer Pilates [Total Basic45] 16:15-16:45 西村 知里			12:00	
12:30								12:30	
13:00	【定員 4名】 infinity flow (マツピラティス) 14:15-15:00 中西 美早	【定員 8名】 Reformer Pilates [Hip & Legs45] 20:00-20:45 中西 美早	【定員 16名】 ホツヨーガ ベーシック 16:15-16:45 西村 知里	【定員 16名】 ホツヨーガ ベーシック 16:15-16:45 西村 知里	【定員 16名】 ホツヨーガ ベーシック 16:15-16:45 西村 知里			13:00	
13:30								13:30	
14:00	【定員 8名】 Reformer Pilates [Total Basic45] 21:00-21:45 中西 美早	【定員 16名】 ホツヨーガ ベーシック 16:15-16:45 西村 知里	【定員 16名】 ホツヨーガ ベーシック 16:15-16:45 西村 知里	【定員 16名】 ホツヨーガ ベーシック 16:15-16:45 西村 知里	【定員 16名】 ホツヨーガ ベーシック 16:15-16:45 西村 知里			14:00	
14:30								14:30	
15:00	【定員 8名】 Reformer Pilates [Total Basic45] 21:00-21:45 中西 美早	【定員 16名】 ホツヨーガ ベーシック 16:15-16:45 西村 知里	【定員 16名】 ホツヨーガ ベーシック 16:15-16:45 西村 知里	【定員 16名】 ホツヨーガ ベーシック 16:15-16:45 西村 知里	【定員 16名】 ホツヨーガ ベーシック 16:15-16:45 西村 知里			15:00	
15:30								15:30	
16:00	【定員 8名】 Reformer Pilates [Total Basic45] 21:00-21:45 中西 美早	【定員 16名】 ホツヨーガ ベーシック 16:15-16:45 西村 知里	【定員 16名】 ホツヨーガ ベーシック 16:15-16:45 西村 知里	【定員 16名】 ホツヨーガ ベーシック 16:15-16:45 西村 知里	【定員 16名】 ホツヨーガ ベーシック 16:15-16:45 西村 知里			16:00	
16:30								16:30	
17:00	【定員 8名】 Reformer Pilates [Total Basic45] 21:00-21:45 中西 美早	【定員 16名】 ホツヨーガ ベーシック 16:15-16:45 西村 知里	【定員 16名】 ホツヨーガ ベーシック 16:15-16:45 西村 知里	【定員 16名】 ホツヨーガ ベーシック 16:15-16:45 西村 知里	【定員 16名】 ホツヨーガ ベーシック 16:15-16:45 西村 知里			17:00	
17:30								17:30	
18:00	【定員 8名】 Reformer Pilates [Total Basic45] 21:00-21:45 中西 美早	【定員 16名】 ホツヨーガ ベーシック 16:15-16:45 西村 知里	【定員 16名】 ホツヨーガ ベーシック 16:15-16:45 西村 知里	【定員 16名】 ホツヨーガ ベーシック 16:15-16:45 西村 知里	【定員 16名】 ホツヨーガ ベーシック 16:15-16:45 西村 知里			18:00	
18:30								18:30	
19:00	【定員 8名】 Reformer Pilates [Total Basic45] 21:00-21:45 中西 美早	【定員 16名】 ホツヨーガ ベーシック 16:15-16:45 西村 知里	【定員 16名】 ホツヨーガ ベーシック 16:15-16:45 西村 知里	【定員 16名】 ホツヨーガ ベーシック 16:15-16:45 西村 知里	【定員 16名】 ホツヨーガ ベーシック 16:15-16:45 西村 知里			19:00	
19:30								19:30	
20:00	【定員 8名】 Reformer Pilates [Total Basic45] 21:00-21:45 中西 美早	【定員 16名】 ホツヨーガ ベーシック 16:15-16:45 西村 知里	【定員 16名】 ホツヨーガ ベーシック 16:15-16:45 西村 知里	【定員 16名】 ホツヨーガ ベーシック 16:15-16:45 西村 知里	【定員 16名】 ホツヨーガ ベーシック 16:15-16:45 西村 知里			20:00	
20:30								20:30	
21:00	【定員 8名】 Reformer Pilates [Total Basic45] 21:00-21:45 中西 美早	【定員 16名】 ホツヨーガ ベーシック 16:15-16:45 西村 知里	【定員 16名】 ホツヨーガ ベーシック 16:15-16:45 西村 知里	【定員 16名】 ホツヨーガ ベーシック 16:15-16:45 西村 知里	【定員 16名】 ホツヨーガ ベーシック 16:15-16:45 西村 知里			21:00	
21:30								21:30	
22:00	【定員 8名】 Reformer Pilates [Total Basic45] 21:00-21:45 中西 美早	【定員 16名】 ホツヨーガ ベーシック 16:15-16:45 西村 知里	【定員 16名】 ホツヨーガ ベーシック 16:15-16:45 西村 知里	【定員 16名】 ホツヨーガ ベーシック 16:15-16:45 西村 知里	【定員 16名】 ホツヨーガ ベーシック 16:15-16:45 西村 知里			22:00	
22:30								22:30	
23:00	チェックアウト 23:00				チェックアウト 22:30				

● = 担当者・内容に変更があるクラス【8/31更新】

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』を丁寧に扱い 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	