

2025年9月

※8/31更新

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】		
11:00	Reformer Pilates 【Total Basic45】 10:30-11:15 前 彩夏 	【定員 16名】	
11:30	【定員 8名】	ホットスタイル ピラティス 11:00-11:45 大山 幸子	
12:00	Reformer Pilates 【Total Basic45】 11:30-12:15 前 彩夏 		
12:30		【定員 16名】	
13:00	【定員 8名】	ホットヨーガ ベーシック 12:15-13:00 MAKIE	
13:30	Reformer Pilates 【Total Basic45】 13:00-13:45 佐藤 正子 		
14:00			
14:30	【定員 4名】		
15:00	infinity flow (マットピラティス) 14:15-15:00 中西 美早		
15:30	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】		
16:00			
16:30		【定員 8名】	
17:00		Reformer Pilates 【Hip&Legs45】 16:30-17:15 中西 美早 	
17:30		【定員 8名】	
18:00	【定員 8名】	Reformer Pilates 【Total Basic45】 17:30-18:15 中西 美早 	
18:30	ホットスタイルピラティス 18:00-18:45 RAN		
19:00			
19:30			
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	



= 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	