

メガロスフレ八王子祝日スケジュール

10月13日(月祝)		
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】	10:30
11:00	Reformer Pilates 【Total Basic45】 10:30-11:15 中西 美早 	11:00
11:30	【定員 8名】	11:30
12:00	Reformer Pilates 【Total Basic45】 11:30-12:15 佐藤 正子 	12:00
12:30		12:30
13:00	【定員 8名】	13:00
13:30	Reformer Pilates 【Total Basic45】 13:00-13:45 佐藤 正子 	13:30
14:00		14:00
14:30	【定員 4名】 infinity flow (マットピラティス) 14:15-15:00 中西 美早	14:30
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】	15:00
15:30		15:30
16:00		16:00
16:30		16:30
17:00		17:00
17:30		17:30
18:00	【定員 8名】	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		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るプログラム	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	