

2026年2月

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 | | | | | | | 9:00 |
| 9:30 | | | | | | | 9:30 |
| 10:00 | | | | 【定員 16名】 | ● 【定員 8名】 | | 10:00 |
| 10:30 | | | 【定員 8名】 Reformer Pilates [Total Basic45] 10:30-11:15 佐藤 正子 | ホットヨーガ ベーシック 10:15-11:00 御手洗 香代 | Reformer Pilates [Waist45] 10:00-10:45 杉崎 知佳 | 【定員 8名】 Reformer Pilates [Total Basic45] 10:20-11:05 小野寺 詩 | 10:30 |
| 11:00 | | 【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 [Total Basic45] 11:20-12:05 小野寺 詩 | 11:00 |
| 11:30 | 【定員 8名】 Reformer Pilates [Total Basic45] 11:30-12:15 杉崎 知佳 | | 【定員 8名】 Reformer Pilates [Total Basic45] 11:45-12:30 RAN | | 【定員 8名】 Reformer Pilates [Total Basic45] 12:10-12:55 白井 佑佳 | | 11:30 |
| 12:00 | | 【定員 16名】 ホットヨーガ ベーシック 12:15-13:00 MAKIE | | | | | 12:00 |
| 12:30 | 【定員 8名】 Reformer Pilates [Back&Arms45] 13:00-13:45 佐藤 正子 | | | 【定員 16名】 ホットヨーガベーシック 13:15-14:00 萩沼 明美 | | 【定員 8名】 Reformer Pilates [Total Basic45] 13:25-14:10 白井 佑佳 | 12:30 |
| 13:00 | | | | | | 【定員 8名】 Reformer Pilates [Total Basic45] 14:30-15:15 中西 美早 | 13:00 |
| 13:30 | | | | | | | 13:30 |
| 14:00 | 【定員 4名】 infinity flow (マットピラティス) 14:15-15:00 中西 美早 | | | | | | 14:00 |
| 14:30 | 常溫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 16名】 ホットヨーガ ウエストシェイプ 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 4名】 infinity flow (マットピラティス) 16:35-17:20 間木平 華菜 | 16:00 |
| 16:30 | | | | | | | 16:30 |
| 17:00 | | | 【定員 16名】 ホットヨーガベーシック 17:30-18:00 菊池 久美 | | | 常溫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】 | 17:00 |
| 17:30 | | | | | 【定員 16名】 ホットヨーガ ベーシック 18:00-18:30 高橋 良枝 | | 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 16名】 ホットヨーガ アドバンス 19:00-19:45 菊池 久美 | 【定員 16名】 ホットヨーガ アドバンス 18:45-19:30 高橋 良枝 | | 18:00 |
| 18:30 | | | | | | | 18:30 |
| 19:00 | | 【定員 8名】 Reformer Pilates [Hip&Legs45] 20:00-20:45 中西 美早 | | | | | 19:00 |
| 19:30 | | 【定員 8名】 Reformer Pilates [Total Basic45] 21:00-21:45 吉光寺 莉瑚 | | 【定員 8名】 Reformer Pilates [Total Basic45] 21:00-21:45 吉光寺 莉瑚 | | | 19:30 |
| 20:00 | | | | | | チェックアウト 20 : 00 | 20:00 |
| 20:30 | | | | | | | 20:30 |
| 21:00 | | | | | | | 21:00 |
| 21:30 | | | | | | | 21:30 |
| 22:00 | | | | | チェックアウト 22 : 30 | | 22:00 |
| | チェックアウト 23 : 00 | | | | | | |

● = 担当者・時間・内容に変更があるクラス

| 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・下半身の細かい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。 ※着用されていなかった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 | |
| Back & Arms | ★★★ | 背中と二の腕にフォーカスしたプログラム | |