

2026年2月

メガロスルフレ八王子祝日スケジュール

MEGALOS_Reflet

	2月11日(水祝) Refle Studio	2月23日(月祝) Refle Studio
9:00		
9:30		
10:00		
10:30	【定員 8名】 Reformer Pilates [Total Basic45] 10:30-11:15 佐藤 正子	【定員 8名】 Reformer Pilates [Total Basic45] 10:30-11:15 杉崎 知佳
11:00		
11:30	【定員 8名】 Reformer Pilates [Total Basic45] 11:45-12:30 RAN	【定員 8名】 Reformer Pilates [Total Basic45] 11:30-12:15 佐藤 正子
12:00		
12:30		
13:00		
13:30		
14:00		
14:30		
15:00		
15:30		
16:00		
16:30	【定員 16名】 ホットヨーガ ウエストシェイプ 45 16:15-17:00 菊池 久美	
17:00		
17:30	【定員 16名】 ホットヨーガベーシック 45 17:45-18:30 菊池 久美	【定員 16名】 ホットスタイルピラティス45 18:00-18:45 RAN
18:00		
18:30		
19:00		
19:30		
20:00		
20:30		
21:00		
21:30		
22:00		
	チェックアウト 20:00	



=担当者・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	★★	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	
Hip & Legs	★★★	お尻と脚に向けて集中的に働きかけるプログラム	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。 ※着用されていなかった場合はレッスンにご参加いただけません。
Waist	★★★	腹部とウエストラインを引き締めるプログラム	
Back & Arms	★★★	腹部とウエストラインを引き締めるプログラム	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