

2026年2月

## メガロスフレ八王子祝日スケジュール

MEGALOS\_Reflet

2月11日(水祝)		2月23日(月祝)	
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】	10:30	【定員 8名】
11:00	Reformer Pilates [Total Basic45] 10:30-11:15 佐藤 正子	11:00	Reformer Pilates [Total Basic45] 10:30-11:15 杉崎 知佳
11:30	【定員 8名】	11:30	【定員 8名】
12:00	Reformer Pilates [Total Basic45] 11:45-12:30 RAN	12:00	Reformer Pilates [Total Basic45] 11:30-12:15 佐藤 正子
12:30		12:30	
13:00		13:00	【定員 8名】
13:30		13:30	Reformer Pilates [Back&Arms45] 13:00-13:45 佐藤 正子
14:00		14:00	【定員 4名】
14:30		14:30	infinity flow (マットピラティス) 14:15-15:00 中西 美早
15:00		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】
15:30		15:30	
16:00	【定員 16名】	16:00	
16:30	ホットヨーガ ウェストシェイプ 45 16:15-17:00 菊池 久美	16:30	
17:00		17:00	
17:30	【定員 16名】	17:30	
18:00	ホットヨーガベーシック 45 17:45-18:30 菊池 久美	18:00	【定員 16名】
18:30		18:30	ホットスタイルピラティス45 18:00-18:45 RAN
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	



= 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	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	
Back & Arms	★★★	腹部とウエストラインを引き締めるプログラム	