

2026年4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					
9:00					チェックイン 9:30	チェックイン 10:00
9:30						
10:00				【定員 16名】	【定員 8名】	
10:30			【定員 8名】	ホットヨーガ ベーシック45 10:15-11:00 御手洗 香代	Reformer Pilates 【Waist45】 10:00-10:45 杉崎 知佳	【定員 8名】
11:00		【定員 16名】	Reformer Pilates 【Total Basic45】 10:30-11:15 佐藤 正子		【定員 8名】	Reformer Pilates 【Total Basic45】 10:20-11:05 小野寺 詩
11:30	【定員 8名】	ホットスタイル ピラティス45 11:00-11:45 大山 幸子			Reformer Pilates 【Total Basic45】 11:05-11:50 谷内 成美	【定員 8名】
12:00	Reformer Pilates 【Total Basic45】 11:30-12:15 杉崎 知佳		【定員 8名】		【定員 8名】	Reformer Pilates 【Total Basic45】 11:20-12:05 小野寺 詩
12:30		【定員 16名】	Reformer Pilates 【Total Basic45】 11:45-12:30 RAN		Reformer Pilates 【Total Basic45】 12:10-12:55 白井 佑佳	
13:00	【定員 8名】	ホットヨーガ ベーシック45 12:15-13:00 MAKIE				
13:30	Reformer Pilates 【Back&Arms45】 13:00-13:45 佐藤 正子			【定員 16名】		【定員 8名】
14:00				ホットヨーガ ベーシック 45 13:15-14:00 荻沼 明美		Reformer Pilates 【Total Basic45】 13:25-14:10 白井 佑佳
14:30	【定員 4名】					【定員 8名】
15:00	infinity flow45 【マットピラティス】 14:15-15:00 中西 美早					Reformer Pilates 【奇数週 : Hip&Legs45】 【偶数週 : Waist45】 14:30-15:15 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】				【定員 7名】	週によりプログラム内容が変わります
16:00					VOLTBOX20 15:25-15:45 荒井 幸紀	
16:30					【定員 16名】	【定員 4名】
17:00					ホットスタイル ピラティス 30 16:15-16:45 西村 知里	infinity flow30【マットピラティス】 16:35-17:20 荒井 幸紀
17:30			【定員 16名】			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】
18:00	【定員 8名】		ホットヨーガ ベーシック45 17:30-18:15 菊池 久美		【定員 16名】	
18:30	ホットスタイルピラティス45 18:00-18:45 RAN				ホットヨーガ ベーシック 30 18:00-18:30 高橋 良枝	
19:00			【定員 16名】	【定員 16名】	【定員 16名】	
19:30			ホットヨーガ アドバンス45 19:00-19:45 菊池 久美	ホットヨーガ アドバンス45 19:00-19:45 高橋 良枝	ホットヨーガ アドバンス 45 18:45-19:30 高橋 良枝	
20:00	【定員 8名】	【定員 8名】	【定員 7名】	【定員 13名】		
20:30	Reformer Pilates 【Hip&Legs45】 20:00-20:45 中西 美早	Reformer Pilates 【Waist45】 20:00-20:45 中西 美早	VOLTBOX20 19:45-20:05 山崎 敦也	TOBIPPA15 19:35-19:50 田内 雲汰		
21:00	【定員 8名】	【定員 8名】				
21:30	Reformer Pilates 【Back&Arms45】 21:00-21:45 吉光寺 莉瑚	Reformer Pilates 【Total basic45】 21:00-21:45 矢田 みずす		【定員 8名】	Reformer Pilates 【Total Basic45】 21:00-21:45 吉光寺 莉瑚	
22:00						チェックアウト 20:00
	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

👉 = 入会から1年以内の女性専用クラス  
(室内履き必須、スタジオAにて実施、フィットネス女性会員と合同となります)

※ホットプログラムはマットに敷くバスタオルが必要です

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』を丁寧に行い 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場はのぞく
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	