

2026年4月

メガロスフレ八王子祝日スケジュール

MEGALOS_Reflet

4月29日(水祝)

Refle Studio

チェックイン 10:00

【定員 8名】

Reformer Pilates [Total Basic45]
10:30-11:15
佐藤 正子



【定員 8名】

Reformer Pilates [Total Basic45]
11:45-12:30
RAN



【定員 16名】

ホットヨーガ ベーシック45
16:15-17:00
菊池 久美

【定員 16名】

ホットヨーガアドバンス 45
17:45-18:30
菊池 久美

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	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	