








2026年5月

MEGALOS_Reflet

メガロスフレ八王子祝日スケジュール

5月4日(月祝)		5月5日(火祝)		5月6日(水祝)	
Refle Studio					
9:00					
9:30					
10:00					
チェックイン 10:00					
9:00					
9:30					
<p>【定員 8名】</p> <p>Reformer Pilates 【Waist45】 10:30-11:15 杉崎 知佳</p> 		<p>【定員 16名】</p> <p>ホットスタイル ピラティス45 11:00-11:45 大山 幸子</p>		<p>【定員 8名】</p> <p>Reformer Pilates 【Total Basic45】 10:30-11:15 佐藤 正子</p> 	
<p>【定員 8名】</p> <p>Reformer Pilates 【Total Basic45】 11:30-12:15 杉崎 知佳</p> 		<p>【定員 16名】</p> <p>ホットヨーガ ベーシック45 12:15-13:00 MAKIE</p>		<p>【定員 8名】</p> <p>Reformer Pilates 【Total Basic45】 11:45-12:30 RAN</p> 	
<p>【定員 8名】</p> <p>Reformer Pilates 【Back&Arms45】 13:00-13:45 佐藤 正子</p> 					
<p>【定員 4名】</p> <p>infinity flow45 (マットピラティス) 14:15-15:00 中西 美早</p>					
<p>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】</p>					
15:00					
15:30					
16:00					
		<p>【定員 8名】</p> <p>Reformer Pilates 【Back&Arms45】 16:30-17:15 佐藤 正子</p> 		<p>【定員 16名】</p> <p>ホットヨーガ ベーシック45 16:15-17:00 菊池 久美</p>	
<p>【定員 16名】</p> <p>ホットスタイルピラティス45 18:00-18:45 RAN</p>		<p>【定員 8名】</p> <p>Reformer Pilates 【Total Basic45】 17:45-18:30 矢田 みずず</p> 		<p>【定員 16名】</p> <p>ホットヨーガ ベーシック45 17:45-18:30 菊池 久美</p>	
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					
20:00					
20:30					
21:00					
チェックアウト 20:00					
21:30					
22:00					