

2026年5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]	[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	Reformer Pilates [Total Basic45] 10:20-11:05 小野寺 詩
11:00	[定員 16名]	Reformer Pilates [Total Basic45] 10:30-11:15 佐藤 正子		[定員 8名]	[定員 8名]
11:30	ホットスタイル ピラティス45 11:00-11:45 大山 幸子	[定員 8名]		Reformer Pilates [Total Basic45 : 入門クラス] 11:05-11:50 谷内 成美	Reformer Pilates [Total Basic45] 11:20-12:05 小野寺 詩
12:00	[定員 16名]	Reformer Pilates [Total Basic45] 11:45-12:30 RAN		[定員 8名]	[定員 8名]
12:30	ホットヨーガ ベーシック45 12:15-13:00 MAKIE			Reformer Pilates [Total Basic45] 12:10-12:55 白井 佑佳	
13:00	[定員 8名]				[定員 8名]
13:30	Reformer Pilates [Back&Arms45] 13:00-13:45 佐藤 正子				Reformer Pilates [Total Basic45] 13:25-14:10 白井 佑佳
14:00	[定員 4名]				[定員 8名]
14:30	infinity flow45 (マットピラティス) 14:15-15:00 中西 美早		[定員 16名]		Reformer Pilates [奇数週 : Hip & Legs45] [偶数週 : Waist45] 14:30-15:15 中西 美早
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】		ホットヨーガベーシック 45 14:15-15:00 秋沼 明美		
15:30				[定員 7名]	酒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 ※男性インストラクターとなります 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】
17:30		[定員 16名]			
18:00	[定員 16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]	
19:30		ホットヨーガ アドバンス45 19:00-19:45 菊池 久美	[定員 16名]	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 13名]	[定員 7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	TOBIPPA15 19:50-20:05 田内 登法	VOLTBOX20 19:20-19:40 山崎 敦世	チェックアウト 20:00
21:00	[定員 8名]	[定員 8名]			
21:30	Reformer Pilates [Back&Arms45] 21:00-21:45 吉光寺 莉瑠	Reformer Pilates [Total basic45] 21:00-21:45 矢田 みずす		Reformer Pilates [Total Basic45] 21:00-21:45 吉光寺 莉瑠	
22:00					
チェックアウト 23:00					

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 : 入門クラス	★	マシンピラティスの基本の動きをより細かく説明し動いていくクラス 初めての方、ピラティスの効果や身体への意識をより深めたい方におすすめ	
Total Basic	★★	マシンピラティスの「基本の動き」を行い 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。
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	レッスン開始後の途中入退場はご連絡ください ※体調不良等の緊急時の退場はのぞく
Back & Arms	★★★	背中と腕の二の腕に向けて集中的に働きかけるプログラム	
ホットプログラム名	強度	内容	ご利用案内
ホットヨーガ ベーシック	★★	様々な系統のポーズをバランスよく楽しみ、ヨーガが初めての方におすすめのクラス	ホットプログラムにご参加される方は汗と湿気による滑り防止の為、 マットの上に【バスタオル】を必ず敷いてご利用ください。 ※お持ちでない方はフロントにてレンタルタオル (410円) をご利用ください。
ホットヨーガ アドバンス	★★★	ヨーガの様々な系統のポーズで強度を上げたアドバンスクラス	
ホットスタイルピラティス	★★	マットを使用したピラティス 多彩な動きを組み合わせ、体幹部の安定と身体のバランスを整えるクラス	レッスン開始後の途中入退場はご連絡ください ※体調不良等の緊急時の退場はのぞく