

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				チェックイン 9:30	チェックイン 10:00
9:00	<p>● = 担当者・時間・内容に変更があるクラス</p> <p>👉 = 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)</p>					
9:30				【定員 16名】	【定員 8名】	【定員 8名】
10:00		【定員 16名】	【定員 8名】	【定員 16名】	Reformer Pilates [Waist45] 10:00-10:45 杉崎 知佳	Reformer Pilates [Total Basic45] 10:20-11:05 小野寺 詩
10:30		この5のinfiniteflowのレッスンはスタジオBでの実施となります	Reformer Pilates [Total Basic45] 10:30-11:15 佐藤 正子	ホットヨーガ ベーシック45 10:15-11:00 御手洗 香代		
11:00		【定員 16名】				【定員 8名】
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	【定員 5名】			Reformer Pilates [Total Basic45] 11:20-12:05 小野寺 詩
12:00	Reformer Pilates [Total Basic45] 11:30-12:15 杉崎 知佳	infinite flow30 (マットピラティス) 11:15-11:45 荒井 幸紀	【定員 8名】		【定員 8名】	
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 8名】
14:00				【定員 16名】		Reformer Pilates [Hip&Legs45] 13:25-14:10 白井 佑佳
14:30	【定員 4名】			ホットヨーガベーシック 45 14:15-15:00 荻沼 明美		Reformer Pilates [Waist45] 14:30-15:15 中西 美早
15:00	infinite flow45 (マットピラティス) 14:15-15:00 中西 美早				この5のVOLTBOXのレッスンはスタジオAでの実施となります	【定員 5名】
15:30	常温でのレッスンとなります。フィットネス女性会員様と合同になります				【定員 7名】	infinite flow45 (マットピラティス) 15:30-16:15 荒井 幸紀
16:00						※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。フィットネス女性会員様と合同になります
16:30					【定員 16名】	この5のinfiniteflowレッスンはスタジオBでの実施となります
17:00			【定員 16名】		ホットスタイルピラティス 30 16:15-16:45 西村 知里	
17:30			ホットヨーガ ベーシック45 17:30-18:15 菊池 久美			
18:00	【定員 16名】				【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 13名】	【定員 7名】		チェックアウト 20:00
20:30	Reformer Pilates [Waist45] 20:00-20:45 中西 美早	Reformer Pilates [Total Basic45] 20:00-20:45 矢田 みずす	TOBIPPA15 19:50-20:05 田内 雪送	VOLTBOX20 19:20-19:40 山崎 敦世		
21:00	【定員 8名】	【定員 8名】	この5のTOBIPPAのレッスンはスタジオAでの実施となります	この5のVOLTBOXのレッスンはスタジオAでの実施となります		
21:30	Reformer Pilates [Back&Arms45] 21:00-21:45 吉光寺 莉瑚	Reformer Pilates [Hip&Legs45] 21:00-21:45 矢田 みずす		Reformer Pilates [Total Basic45] 21:00-21:45 吉光寺 莉瑚		
22:00					チェックアウト 22:30	
	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
深めるクラス	★	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	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連絡ください ※体調不良等の緊急時の退出はのぞく
Total Basic	★★	マシンピラティスの『基本の動き』を行い 上半身・下半身の横がな筋肉にアプローチをかけていくプログラム	
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	★★★	背中と腕の二側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【ヒスタオル】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。 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出はのぞく
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	