

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	【定員 8名】
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	【定員 8名】	Reformer Pilates [Total Basic45] 10:20-11:05 小野寺 詩
11:00		【定員 16名】	【定員 8名】		Reformer Pilates [深めるクラス] 11:05-11:50 佐藤 正子	● 【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	Reformer Pilates [Total Basic45] 11:45-12:30 RAN		【定員 8名】	Reformer Pilates [Hip&Legs45] 11:20-12:05 小野寺 詩
12:00	Reformer Pilates [Total Basic45] 11:30-12:15 杉崎 知佳	【定員 16名】			Reformer Pilates [Total Basic45] 12:10-12:55 佐藤 正子	
12:30	【定員 8名】	ホットヨーガ ベーシック45 12:15-13:00 MAKIE				
13:00	Reformer Pilates [Back&Arms45] 13:00-13:45 佐藤 正子					● 【定員 8名】
13:30						Reformer Pilates [Back&Arms45] 13:25-14:10 白井 佑佳
14:00	【定員 4名】			【定員 16名】		【定員 8名】
14:30	infinite flow45 (マットピラティス) 14:15-15:00 中西 美早			ホットヨーガベーシック 45 14:15-15:00 荻沼 明美	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	Reformer Pilates [Waist45] 14:30-15:15 中西 美早
15:00	常温でのレッスンとなります。フィットネス女性会員様と合同となります				【定員 7名】	【定員 5名】
15:30					VOLTBOX20 15:25-15:45 荒井 幸紀	infinite flow45 (マットピラティス) 15:30-16:15 荒井 幸紀
16:00					【定員 16名】	※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となります
16:30					ホットスタイルピラティス 30 16:15-16:45 西村 知里	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】			
17:30			ホットヨーガ ベーシック45 17:30-18:15 菊池 久美		【定員 16名】	
18:00	【定員 16名】			【定員 16名】	ホットヨーガ ベーシック 30 18:00-18:30 高橋 良枝	
18:30	ホットスタイルピラティス45 18:00-18:45 RAN				【定員 16名】	
19:00			【定員 16名】	【定員 16名】	ホットヨーガ アドバンス 45 18:45-19:30 高橋 良枝	
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	【定員 7名】	
20:00	【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	VOLTBOX20 19:20-19:40 山崎 敦世	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			
21:00	【定員 8名】	【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 [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	
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	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、【着止め付き靴下】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出はのぞく
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。
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出はのぞく