

2026年8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                                                                                                                                      |                                                                         |                                                                        |                                                       | チェックイン 9:30                                                             | チェックイン 10:00                                                           |       |
| 9:00  | <div><div></div><div>=担当者・時間・内容に変更があるクラス</div><div><div></div><div>=入会から1年以内の女性専用クラス<br/>(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)</div></div></div> |                                                                         |                                                                        |                                                       |                                                                         |                                                                        | 9:00  |
| 9:30  |                                                                                                                                                  |                                                                         |                                                                        |                                                       |                                                                         |                                                                        | 9:30  |
| 10:00 |                                                                                                                                                  |                                                                         |                                                                        | 【定員 16名】                                              | 【定員 8名】                                                                 |                                                                        | 10:00 |
| 10:30 |                                                                                                                                                  | 【定員 16名】<br>ホットスタイル<br>ピラティス45<br>11:00-11:45<br>大山 幸子                  | 【定員 8名】<br>Reformer Pilates<br>[Total Basic45]<br>10:30-11:15<br>佐藤 正子 | 【定員 16名】<br>ホットヨーガ ベーシック45<br>10:15-11:00<br>御手洗 香代   | Reformer Pilates<br>[Waist45]<br>10:00-10:45<br>杉崎 知佳                   | 【定員 8名】<br>Reformer Pilates<br>[Total Basic45]<br>10:20-11:05<br>小野寺 詩 | 10:30 |
| 11:00 |                                                                                                                                                  | 【定員 5名】<br>infinity flow30<br>(マットピラティス)<br>11:15-11:45<br>荒井 幸紀        |                                                                        |                                                       | 【定員 8名】<br>Reformer Pilates<br>[深めるクラス]<br>11:05-11:50<br>佐藤 正子         | 【定員 8名】<br>Reformer Pilates<br>[Hip&Legs45]<br>11:20-12:05<br>小野寺 詩    | 11:00 |
| 11:30 |                                                                                                                                                  | 【定員 8名】<br>Reformer Pilates<br>[Total Basic45]<br>11:30-12:15<br>杉崎 知佳  | 【定員 8名】<br>Reformer Pilates<br>[Total Basic45]<br>11:45-12:30<br>RAN   |                                                       |                                                                         |                                                                        | 11:30 |
| 12:00 |                                                                                                                                                  | 【定員 16名】<br>ホットヨーガ ベーシック45<br>12:15-13:00<br>MAKIE                      |                                                                        |                                                       | 【定員 8名】<br>Reformer Pilates<br>[Total Basic45]<br>12:10-12:55<br>佐藤 正子  |                                                                        | 12:00 |
| 12:30 |                                                                                                                                                  |                                                                         |                                                                        |                                                       |                                                                         |                                                                        | 12:30 |
| 13:00 |                                                                                                                                                  | 【定員 8名】<br>Reformer Pilates<br>[Back&Arms45]<br>13:00-13:45<br>佐藤 正子    |                                                                        |                                                       |                                                                         | 【定員 8名】<br>Reformer Pilates<br>[Back&Arms45]<br>13:25-14:10<br>白井 佑佳   | 13:00 |
| 13:30 |                                                                                                                                                  |                                                                         |                                                                        |                                                       |                                                                         |                                                                        | 13:30 |
| 14:00 |                                                                                                                                                  | 【定員 4名】<br>infinity flow45<br>(マットピラティス)<br>14:15-15:00<br>中西 美早        |                                                                        | 【定員 16名】<br>ホットヨーガベーシック 45<br>14:15-15:00<br>萩沼 明美    | 【定員 7名】<br>VOLTBOX20<br>15:25-15:45<br>荒井 幸紀                            | 【定員 8名】<br>Reformer Pilates<br>[Waist45]<br>14:30-15:15<br>中西 美早       | 14:00 |
| 14:30 |                                                                                                                                                  |                                                                         |                                                                        |                                                       |                                                                         | 【定員 5名】<br>infinity flow45<br>(マットピラティス)<br>15:30-16:15<br>荒井 幸紀       | 14:30 |
| 15:00 | 常温でのレッスンとなります。<br>フィットネス女性会員様と合同となります                                                                                                            |                                                                         |                                                                        |                                                       |                                                                         | ※男性インストラクターとなります<br>常温でのレッスンとなります。<br>フィットネス女性会員様と合同となります              | 15:00 |
| 15:30 |                                                                                                                                                  |                                                                         |                                                                        |                                                       |                                                                         |                                                                        | 15:30 |
| 16:00 |                                                                                                                                                  |                                                                         |                                                                        |                                                       |                                                                         |                                                                        | 16:00 |
| 16:30 |                                                                                                                                                  |                                                                         |                                                                        |                                                       | 【定員 16名】<br>ホットスタイル ピラティス 30<br>16:15-16:45<br>西村 知里                    |                                                                        | 16:30 |
| 17:00 |                                                                                                                                                  |                                                                         |                                                                        |                                                       |                                                                         |                                                                        | 17:00 |
| 17:30 |                                                                                                                                                  |                                                                         | 【定員 16名】<br>ホットヨーガ ベーシック45<br>17:30-18:15<br>菊池 久美                     |                                                       |                                                                         |                                                                        | 17:30 |
| 18:00 | 【定員 16名】<br>ホットスタイルピラティス45<br>18:00-18:45<br>RAN                                                                                                 |                                                                         |                                                                        |                                                       | 【定員 16名】<br>ホットヨーガ ベーシック 30<br>18:00-18:30<br>高橋 良枝                     |                                                                        | 18:00 |
| 18:30 |                                                                                                                                                  |                                                                         |                                                                        |                                                       | 【定員 16名】<br>ホットヨーガ アドバンス 45<br>18:45-19:30<br>高橋 良枝                     |                                                                        | 18:30 |
| 19:00 |                                                                                                                                                  |                                                                         | 【定員 16名】<br>ホットヨーガ<br>アドバンス45<br>19:00-19:45<br>菊池 久美                  | 【定員 16名】<br>ホットヨーガ<br>アドバンス45<br>19:00-19:45<br>高橋 良枝 |                                                                         |                                                                        | 19:00 |
| 19:30 |                                                                                                                                                  |                                                                         |                                                                        |                                                       |                                                                         |                                                                        | 19:30 |
| 20:00 | 【定員 8名】<br>Reformer Pilates<br>[Waist45]<br>20:00-20:45<br>中西 美早                                                                                 | 【定員 8名】<br>Reformer Pilates<br>[Total Basic45]<br>20:00-20:45<br>矢田 みずす | 【定員 13名】<br>TOBIPPA15<br>19:50-20:05<br>田内 亜汰                          | 【定員 7名】<br>VOLTBOX20<br>20:00-20:20<br>山崎 敦也          |                                                                         | チェックアウト 20:00                                                          | 20:00 |
| 20:30 |                                                                                                                                                  |                                                                         | 【定員 8名】<br>Reformer Pilates<br>[Waist45]<br>20:00-20:45<br>中西 美早       |                                                       | 【定員 8名】<br>Reformer Pilates<br>[Total Basic45]<br>21:00-21:45<br>吉光寺 莉瑚 |                                                                        | 20:30 |
| 21:00 | 【定員 8名】<br>Reformer Pilates<br>[Back&Arms45]<br>21:00-21:45<br>吉光寺 莉瑚                                                                            | 【定員 8名】<br>Reformer Pilates<br>[Hip&Legs45]<br>21:00-21:45<br>矢田 みずす    |                                                                        |                                                       |                                                                         |                                                                        | 21:00 |
| 21:30 |                                                                                                                                                  |                                                                         |                                                                        |                                                       |                                                                         |                                                                        | 21:30 |
| 22:00 |                                                                                                                                                  |                                                                         |                                                                        |                                                       | チェックアウト 22:30                                                           |                                                                        | 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                                                                                                                                                              |
|----------------|-----|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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<br>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 | 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<br>マシン (リフォーマー) 利用時の安全を考慮し、<br>【滑り止め付き靴下】を必ず着用してください。<br>※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。<br><br>レッスン開始後の途中入退場はご連絡ください<br>※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・下半身の緩やかな筋肉に<br>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、<br>マットの上に【バスタオル】を必ず敷いてご利用ください。<br>※お持ちでない方はフロントにてレンタルタオル (410円)<br>をご利用ください。<br><br>レッスン開始後の途中入退場はご連絡ください<br>※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<br>多彩な動きを組み合わせ、体幹部の安定と身体バランスを整えるクラス                     |                                                                                                                                                                    |