

2026年11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	 = 担当者・時間・内容に変更があるクラス  = 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)						9:00
9:30							9:30
10:00					【定員 8名】		10:00
10:30					Reformer Pilates [Waist45] 10:00-10:45 佐藤 正子	【定員 8名】	10:30
11:00					【定員 8名】	Reformer Pilates [Total Basic45] 10:20-11:05 小野寺 詩	11:00
11:30					Reformer Pilates [深めるクラス] 11:05-11:50 佐藤 正子	【定員 8名】	11:30
12:00					【定員 8名】	Reformer Pilates [Hip&Legs45] 11:20-12:05 小野寺 詩	12:00
12:30					Reformer Pilates [Total Basic45] 12:10-12:55 川津 美裕		12:30
13:00						【定員 8名】	13:00
13:30						Reformer Pilates [Back&Arms45] 13:25-14:10 白井 佑佳	13:30
14:00						【定員 8名】	14:00
14:30						Reformer Pilates [Waist45] 14:30-15:15 中西 美早	14:30
15:00					【定員 7名】		15:00
15:30					VOLTB0X20 15:25-15:45 荒井 幸紀	【定員 5名】	15:30
16:00					【定員 16名】	infinity flow45 (マットピラティス) 15:45-16:30 荒井 幸紀	16:00
16:30					ホットスタイル ピラティス 45 16:15-17:00 西村 知里	※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
17:00					【定員 16名】		17:00
17:30					ホットヨーガ ペーシック45 17:15-18:00 高橋 良枝	こちらのinfinityflowレッスンは スタジオBでの実施となります	17:30
18:00							18:00
18:30					【定員 16名】		18:30
19:00					ホットヨーガ アドバンス 45 18:45-19:30 高橋 良枝		19:00
19:30							19:30
20:00					【定員 7名】		20:00
20:30					VOLTB0X20 20:00-20:20 山崎 敦也	こちらのVOLTB0Xのレッスンは スタジオAでの実施となります	20:30
21:00					【定員 8名】		21:00
21:30					Reformer Pilates [Total Basic45] 21:00-21:45 吉光寺 莉瑚		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 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・下半身の緩やかな筋肉に 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5本指靴下】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遠慮ください ※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 ペーシック	★★	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遠慮ください ※体調不良等の緊急時の退出はのぞく