

2026年11月

MEGALOS_Reflet

メガロスフレ八王子祝日スケジュール

※10/8更新

11月3日(火祝)		11月23日(月祝)
Refle Studio		
9:00	チェックイン 10:00	
9:30		
10:00		
10:30		
11:00	【定員 16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】 infinity flow30 (マットピラティス) 11:15-11:45 荒井 幸紀
11:30	こちらのinfinityflowのレッスンは スタジオBでの実施となります	
12:00	【定員 16名】 ホットヨーガベーシック45 12:15-13:00 MAKIE	【定員 8名】 Reformer Pilates 【Total Basic45】 11:30-12:15 佐藤 正子
12:30	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	
13:00	【定員 8名】 Reformer Pilates 【Back&Arms45】 13:00-13:45 佐藤 正子	
13:30	【定員 5名】 infinity flow45 (マットピラティス) 14:15-15:00 中西 美早	
14:00	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になります	
14:30	【定員 8名】 Reformer Pilates 【TotalBasic45】 17:00-17:45 中西 美早	
15:00	【定員 16名】 ホットスタイルピラティス45 18:00-18:45 RAN	
15:30	こちらのinfinityflowのレッスンは スタジオBでの実施となります	
16:00	【定員 8名】 Reformer Pilates 【Hip&Legs45】 18:00-18:45 中西 美早	
16:30		
17:00		
17:30		
18:00		
18:30		
19:00		
19:30		
20:00		
20:30		
21:00	チェックアウト 20:00	
21:30		
22:00		