

2025年9月

※9/11更新

メガロスフレハ王子祝日スケジュール

MEGALOS_Reflet

9月15日(月祝)			9月23日(火祝)		
Refle Studio			Refle Studio		
9:00					
9:30					
10:00					
【定員 8名】			【定員 16名】		
Reformer Pilates 【Total Basic45】 10:30-11:15 中村 えみり 					
【定員 8名】			ホットスタイル ピラティス 11:00-11:45 大山 幸子		
Reformer Pilates 【Total Basic45】 11:30-12:15 中村 えみり 			【定員 16名】		
【定員 8名】			ホットヨーガ ベーシック 12:15-13:00 MAKIE		
Reformer Pilates 【Total Basic45】 13:00-13:45 佐藤 正子 					
【定員 4名】					
infinity flow (マットピラティス) 14:15-15:00 中西 美早					
常温でのレッスンとなります。 フィットネス会員様での予約・参加も可 【フィットネス会員定員12名】					
			【定員 8名】		
			Reformer Pilates 【Hip&Legs45】 16:30-17:15 中西 美早 		
【定員 8名】			【定員 8名】		
ホットスタイルピラティス 18:00-18:45 RAN			Reformer Pilates 【Total Basic45】 17:30-18:15 中西 美早 		
9:00					
9:30					
10:00					
10:30					
11:00					
11:30					
12:00					
12:30					
13:00					
13:30					
14:00					
14:30					
15:00					
15:30					
16:00					
16:30					
17:00					
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					
20:00					
20:30					
21:00					
21:30					
22:00					
チェックアウト 20 : 00					

● = 担当者・内容に変更があるクラス【8/31更新】

マシンピラティスプログラム名	強度	内容	ご利用案内
Total Basic	★★	マシンピラティスの『基本の動き』を丁寧にを行い 上半身・下半身の細かな筋肉に 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遠慮ください ※体調不良等の緊急時の退出はのぞく
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	