

2025年11月

MEGALOS_Reflet

メガロスフレハ王子スケジュール

※10/23(木)更新

	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							9:00
9:30							9:30
10:00				【定員 16名】	● 【定員 8名】 Reformer Pilates 【Total Basic45】 10:00-10:45 杉崎 知佳	● 【定員 8名】 Reformer Pilates 【Total Basic45】 10:20-11:05 小野寺 詩	10:00
10:30			● 【定員 8名】 Reformer Pilates 【Total Basic45】 10:30-11:15 佐藤 正子	ホットヨーガ ベーシック 10:15-11:00 御手洗 香代			10:30
11:00		● 【定員 16名】 ホットスタイル ピラティス 11:00-11:45 大山 幸子			● 【定員 8名】 Reformer Pilates 【Total Basic45】 11:05-11:50 谷内 成美	● 【定員 8名】 Reformer Pilates 【Total Basic45】 11:20-12:05 小野寺 詩	11:00
11:30	● 【定員 8名】 Reformer Pilates 【Total Basic45】 11:30-12:15 杉崎 知佳		● 【定員 8名】 Reformer Pilates 【Total Basic45】 11:45-12:30 RAN			● 【定員 8名】 Reformer Pilates 【Total Basic45】 12:20-13:05 木戸 捺水	11:30
12:00		● 【定員 16名】 ホットヨーガ ベーシック 12:15-13:00 MAKIE			● 【定員 8名】 Reformer Pilates 【Waist45】 12:10-12:55 中村 えみり		12:00
12:30							12:30
13:00	● 【定員 8名】 Reformer Pilates 【Back&Arms45】 13:00-13:45 佐藤 正子			● 【定員 16名】 ホットヨーガベーシック 13:15-14:00 萩沼 明美	● 【定員 8名】 Reformer Pilates 【Total Basic45】 13:15-14:00 白井 佑佳		13:00
13:30						● 【定員 16名】 ホットヨーガベーシック30 14:00-14:30 萩沼 明美	13:30
14:00	● 【定員 4名】 infinity flow (マットピラティス) 14:15-15:00 中西 美早					● 【定員 16名】 ホットヨーガアドバンス45 14:45-15:30 萩沼 明美	14:00
14:30							14:30
15:00	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】						15:00
15:30							15:30
16:00			● 【定員 16名】 ホットヨーガ ウエストシェイプ 16:15-16:45 菊池 久美		● 【定員 16名】 ホットスタイル ピラティス 16:15-16:45 西村 如里	● 【定員 4名】 infinity flow (マットピラティス) 16:35-17:20 間木平 華菜	16:00
16:30							16:30
17:00			● 【定員 16名】 ホットヨーガベーシック 17:30-18:00 菊池 久美			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】	17:00
17:30					● 【定員 16名】 ホットヨーガ アドバンス 18:45-19:30 高橋 良枝		17:30
18:00	● 【定員 8名】 ホットスタイルピラティス 18:00-18:45 RAN	● 【定員 8名】 Reformer Pilates 【Hip & Legs45】 19:00-19:45 中西 美早	● 【定員 16名】 ホットヨーガ アドバンス 19:00-19:45 菊池 久美	● 【定員 10名】 TOBIPPA 19:10-19:40 木戸 捺水			18:00
18:30				● 【定員 16名】 ホットヨーガアドバンス 19:00-19:45 高橋 良枝			18:30
19:00		● 【定員 8名】 Reformer Pilates 【Waist45】 20:00-20:45 中村 えみり	● 【定員 8名】 Reformer Pilates 【Hip Legs45】 21:00-21:45 吉光寺 莉瑚			チェックアウト 20:00	19:00
19:30							19:30
20:00	● 【定員 8名】 Reformer Pilates 【Total Basic45】 20:00-20:45 中西 美早		トランポリンを使用し脂肪燃焼、 下半身の引き締め効果的なクラス。 ・スタジオAでの実施となります ・ご参加には室内履きが必要です ・ルフレ会員様、女性フィットネス会員様 のみご参加いただけます。				20:00
20:30				● 【定員 8名】 Reformer Pilates 【Total Basic45】 21:00-21:45 吉光寺 莉瑚			20:30
21:00	● 【定員 8名】 Reformer Pilates 【Hip Legs45】 21:00-21:45 中西 美早						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						

● = 担当者・時間・内容に変更があるクラス

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』を丁寧に扱い 上半身・下半身の細かい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	
Back & Arms	★★★	背中と二の腕にフォーカスしたプログラム	