

2025年11月

※10/23(木)更新

メガロスフレハ王子祝日スケジュール

MEGALOS_Reflet

	11月3日(月祝)	11月24日(月祝)	
	Refle Studio	Refle Studio	
9:00	チェックイン 10:00		9:00
9:30			9:30
10:00			10:00
10:30	● 【定員 8名】 Reformer Pilates【Hip&Legs45】 10:30-11:15 杉崎 知佳	● 【定員 8名】 Reformer Pilates【Hip&Legs45】 10:30-11:15 杉崎 知佳	10:30
11:00			11:00
11:30	【定員 8名】 Reformer Pilates【Total Basic45】 11:30-12:15 佐藤 正子	【定員 8名】 Reformer Pilates【Total Basic45】 11:30-12:15 佐藤 正子	11:30
12:00			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 8名】 Reformer Pilates【Back&Arms45】 13:00-13:45 佐藤 正子	13:00
13:30			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 4名】 infinity flow（マットピラティス） 14:15-15:00 中西 美早	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】	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			16:00
16:30			16:30
17:00			17:00
17:30			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】 ホットスタイルピラティス 18:00-18:45 RAN	18:00
18:30			18:30
19:00			19:00
19:30			19:30
20:00	チェックアウト 20:00		20:00
20:30			20:30
21:00			21:00
21:30			21:30
22:00			22:00

● = 担当者・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	
Back & Arms	★★★	背中と二の腕にフォーカスしたプログラム	