

メガロスルフレ八王子スケジュール

※11/30(日)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							
9:00							9:00
9:30							9:30
10:00							10:00
10:30							10:30
11:00							11:00
11:30							11:30
12:00							12:00
12:30							12:30
13:00							13:00
13:30							13:30
14:00							14:00
14:30							14:30
15:00	Reformer Pilates 【Total Basic45】 11:30-12:15 杉崎 知佳	Reformer Pilates 【Total Basic45】 11:00-11:45 大山 幸子	Reformer Pilates 【Total Basic45】 10:30-11:15 佐藤 正子	Reformer Pilates 【Total Basic45】 10:15-11:00 御手洗 香代	Reformer Pilates 【Total Basic45】 11:05-11:50 谷内 成美	Reformer Pilates 【Total Basic45】 12:10-12:55 白井 佑佳	Reformer Pilates 【Total Basic45】 13:25-14:10 中西 美早
15:30	infinity flow (マットピラティス) 14:15-15:00 中西 美早	infinity flow (マットピラティス) 14:15-15:00 中西 美早	infinity flow (マットピラティス) 14:15-15:00 中西 美早	infinity flow (マットピラティス) 14:15-15:00 中西 美早	infinity flow (マットピラティス) 14:30-15:15 中西 美早	infinity flow (マットピラティス) 16:35-17:20 間木平 華菜	infinity flow (マットピラティス) 16:35-17:20 間木平 華菜
16:00	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】						
16:30							
17:00							
17:30							
18:00	Reformer Pilates 【Hip&Legs45】 18:00-18:45 RAN	Reformer Pilates 【Hip&Legs45】 18:00-18:45 RAN	Reformer Pilates 【Hip&Legs45】 18:00-18:45 RAN	Reformer Pilates 【Hip&Legs45】 18:00-18:45 RAN	Reformer Pilates 【Hip&Legs45】 18:00-18:45 RAN	Reformer Pilates 【Hip&Legs45】 18:00-18:45 RAN	Reformer Pilates 【Hip&Legs45】 18:00-18:45 RAN
18:30							
19:00							
19:30							
20:00	Reformer Pilates 【Total Basic45】 20:00-20:45 中西 美早	Reformer Pilates 【Total Basic45】 20:00-20:45 中西 美早	Reformer Pilates 【Total Basic45】 20:00-20:45 中西 美早	Reformer Pilates 【Total Basic45】 20:00-20:45 中西 美早			
20:30							
21:00							
21:30							
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』を丁寧に行い 上半身・下半身の繊細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。 ※着用されていなかった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	
Back & Arms	★★★	背中と二の腕にフォーカスしたプログラム	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