

2026年1月

MEGALOS_Reflet

メガロスフレハ王子スケジュール

	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】		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	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	10:30
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】		11:30
12:00		【定員 16名】			【定員 8名】 Reformer Pilates [Total Basic45] 12:10-12:55 白井 佑佳		12:00
12:30		ホットヨーガ ベーシック 12:15-13:00 MAKIE					12:30
13:00	【定員 8名】 Reformer Pilates [Back&Arms45] 13:00-13:45 佐藤 正子			【定員 16名】		【定員 8名】 Reformer Pilates [Waist45] 13:25-14:10 中西 美早	13:00
13:30				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 [Hip&Legs45] 14:30-15:15 中西 美早	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						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 知里	【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 ベーシック 18:00-18:30 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 16名】 ホットヨーガ アドバンス 19:00-19:45 高橋 良枝	【定員 16名】 ホットヨーガ アドバンス 18:45-19:30 高橋 良枝		18:00
18:30							18:30
19:00			【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 16名】 ホットヨーガアドバンス 19:00-19:45 高橋 良枝			19:00
19:30							19:30
20:00	【定員 8名】 Reformer Pilates [Hip&Legs45] 20:00-20:45 中西 美早	【定員 8名】 Reformer Pilates [Waist45] 20:00-20:45 中西 美早				チェックアウト 20 : 00	20:00
20:30							20:30
21:00	【定員 8名】 Reformer Pilates [Total Basic45] 21:00-21:45 吉光寺 莉瑚	【定員 8名】 Reformer Pilates [Hip&Legs45] 21:00-21:45 中西 美早		【定員 8名】 Reformer Pilates [Total Basic45] 21:00-21:45 吉光寺 莉瑚			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。 ※着用されていなかった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場はのぞく
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	