




2026年1月

## メガロスフレ八王子特別・祝日スケジュール

MEGALOS\_Reflet

短縮営業日 1月3日(土)		1月12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】	10:30
11:00		Reformer Pilates 【Total Basic45】 10:30-11:15 杉崎 知佳 	11:00
11:30		【定員 8名】	11:30
12:00		Reformer Pilates 【Total Basic45】 11:30-12:15 佐藤 正子 	12:00
12:30			12:30
13:00		【定員 8名】	13:00
13:30		Reformer Pilates 【Back&Arms45】 13:00-13:45 佐藤 正子 	13:30
14:00			14:00
14:30		【定員 4名】	14:30
15:00		infinity flow (マットピラティス) 14:15-15:00 中西 美早	15:00
15:30		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】	15:30
16:00			16:00
16:30	【定員 16名】 ホットスタイルピラティス 16:15-16:45 西村 知里		16:30
17:00			17:00
17:30	【定員 16名】 ホットヨーガベーシック 17:30-18:15 高橋 良枝		17:30
18:00		【定員 16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	★★	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	★★★	腹部とウエストラインを引き締めるプログラム	