

## メガロスルフレ八王子スケジュール

	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							
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	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							18:00
18:30	ホットスタイルピラティス 18:00-18:45 RAN						18:30
19:00							19:00
19:30							19:30
20:00							20:00
20:30	Reformer Pilates [Hip&Legs45] 20:00-20:45 中西 美早	Reformer Pilates [Waist45] 20:00-20:45 中西 美早					20:30
21:00							21:00
21:30	Reformer Pilates [Total Basic45] 21:00-21:45 吉光寺 莉瑚	Reformer Pilates [Hip&Legs45] 21:00-21:45 中西 美早					21:30
22:00							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	
Hip & Legs	★★★	お尻と脚に向けて集中的に働きかけるプログラム	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。
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