

2026年3月

MEGALOS_Reflet

メガロスフレハ王子スケジュール

※2/16(月)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					チェックイン 9:30	チェックイン 10:00
9:30						
10:00				【定員 16名】	【定員 8名】	
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 【Waist45】 10:00-10:45 杉崎 知佳	【定員 8名】 Reformer Pilates 【Total Basic45】 10:20-11:05 小野寺 詩
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
11:30	【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】 Reformer Pilates 【Total Basic45】 12:10-12:55 白井 佑佳	
12:00		【定員 16名】 ホットヨーガ ベーシック 12:15-13:00 MAKIE				
12:30	【定員 8名】 Reformer Pilates 【Back&Arms45】 13:00-13:45 佐藤 正子			【定員 16名】 ホットヨーガベーシック 13:15-14:00 荻沼 明美		【定員 8名】 Reformer Pilates 【Total Basic45】 13:25-14:10 白井 佑佳
13:00						【定員 8名】 Reformer Pilates 【Total Basic45】 13:35-14:20 間木平 華菜
13:30						【定員 8名】 Reformer Pilates 【奇数週: Hip&Legs45】 【偶数週: Waist45】 14:30-15:15 中西 美早
14:00	【定員 4名】 infinity flow 【マットピラティス】 14:15-15:00 中西 美早					
14:30						
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】					
15:30						
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
16:30						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】
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		【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				【定員 16名】 ホットヨーガ アドバンス 19:00-19:45 高橋 良枝		
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 18:45-19:30 高橋 良枝	
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		
19:30						
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
20:30						
21:00	【定員 8名】 Reformer Pilates 【Back&Arms45】 21:00-21:45 吉光寺 莉瑚	【定員 8名】 Reformer Pilates 【Total basic45】 21:00-21:45 矢田 みすず		【定員 8名】 Reformer Pilates 【Total Basic45】 21:00-21:45 吉光寺 莉瑚		
21:30						
22:00					チェックアウト 22:30	
	チェックアウト 23:00					

週によりプログラム内容が変わります

● = 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	