2026年4月
メガロスルフレ八王子スケジュール

MEGALOS_Reflet

※3/14 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	チェックイン 8：30	チェックイン 8：30	チェックイン 8：30	チェックイン 8：30	チェックイン 9：30	チェックイン 10：00
10:00					【定員 8名】 Reformer Pilates 【Waist45】 10:00-10:45 杉崎 知佳	
10:15				【定員 16名】 ホットヨーガ ベーシック45 10:15-11:00 御手洗 香代		
10:20						【定員 8名】 Reformer Pilates 【Total Basic45】 10:20-11:05 小野寺 詩
10:30			【定員 8名】 Reformer Pilates 【Total Basic45】 10:30-11:15 佐藤 正子			
11:00		【定員 16名】 ホットスタイル ピラティス45 11:00-11:45 大山 幸子				
11:05					【定員 8名】 Reformer Pilates 【Total Basic45】 11:05-11:50 谷内 成美	
11:20						【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					
11:45			【定員 8名】 Reformer Pilates 【Total Basic45】 11:45-12:30 RAN			
12:10					【定員 8名】 Reformer Pilates 【Total Basic45】 12:10-12:55 白井 佑佳	
12:15		【定員 16名】 ホットヨーガ ベーシック45 12:15-13:00 MAKIE				
13:00	【定員 8名】 Reformer Pilates 【Back&Arms45】 13:00-13:45 佐藤 正子					
13:25						【定員 8名】 Reformer Pilates 【Total Basic45】 13:25-14:10 白井 佑佳
14:15	【定員 4名】 infinity flow45 （マットピラティス） 14:15-15:00 中西 美早 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】			● 【定員 16名】 ホットヨーガベーシック 45 14:15-15:00 荻沼 明美		
14:30						【定員 8名】 Reformer Pilates 【奇数週：Hip&Legs45】 【偶数週：Waist45】 14:30-15:15 中西 美早 週によりプログラム内容が変わります
15:25					● 【定員 7名】 VOLTBOX20 15:25-15:45 荒井 幸紀 （初心者マーク）	
16:15					【定員 16名】 ホットスタイル ピラティス 30 16:15-16:45 西村 知里	
16:35						● 【定員 4名】 infinity flow30（マットピラティス） 16:35-17:20 荒井 幸紀 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】
17:30			● 【定員 16名】 ホットヨーガ ベーシック45 17:30-18:15 菊池 久美			
18:00	【定員 8名】 ホットスタイルピラティス45 18:00-18:45 RAN				【定員 16名】 ホットヨーガ ベーシック 30 18:00-18:30 高橋 良枝	
18:45					【定員 16名】 ホットヨーガ アドバンス 45 18:45-19:30 高橋 良枝	
19:00			【定員 16名】 ホットヨーガ アドバンス45 19:00-19:45 菊池 久美	【定員 16名】 ホットヨーガ アドバンス45 19:00-19:45 高橋 良枝		
19:35			● 【定員 13名】 TOBIPPA15 19:35-19:50 田内 壱汰 （初心者マーク）			
19:45		● 【定員 7名】 VOLTBOX20 19:45-20:05 山崎 敦也 （初心者マーク）				
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
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 みずず		【定員 8名】 Reformer Pilates 【Total Basic45】 21:00-21:45 吉光寺 莉瑚		
チェックアウト	チェックアウト 23：00	チェックアウト 23：00	チェックアウト 23：00	チェックアウト 23：00	チェックアウト 22：30	チェックアウト 20：00

● ＝担当者・時間・内容に変更があるクラス

（初心者マーク） ＝入会から1年以内の女性専用クラス
（室内履き必須、スタジオAにて実施、フィットネス女性会員と合同となります）

※ホットプログラムはマットに敷くバスタオルが必要です

マシンピラティスプログラム名	強度	内容
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
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

ご利用案内

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出はのぞく