2026年12月
メガロスルフレ八王子スケジュール

MEGALOS_Reflet

	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
9:00	チェックイン 8：30				チェックイン 9：30	チェックイン 10：00
9:30	＝担当者・時間・内容に変更があるクラス ＝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）					
10:00			【定員 8名】 Reformer Pilates 【Total Basic45】 10:30-11:15 RAN	【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	【定員 8名】 Reformer Pilates 【Waist45】 10:00-10:45 佐藤 正子	【定員 8名】 Reformer Pilates 【Total Basic45】 10:20-11:05 小野寺 詩
10:30		こちらのinfinityflowのレッスンは スタジオBでの実施となります				
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	【定員 8名】 Reformer Pilates 【Total Basic45】 11:45-12:30 RAN		【定員 8名】 Reformer Pilates 【深めるクラス】 11:05-11:50 佐藤 正子	【定員 8名】 Reformer Pilates 【Hip&Legs45】 11:20-12:05 小野寺 詩
11:30	【定員 8名】 Reformer Pilates 【Total Basic45】 11:30-12:15 佐藤 正子	【定員 5名】 infinity flow30 （マットピラティス） 11:15-11:45 荒井 幸紀 常温でのレッスンとなります フィットネス女性会員様と 合同になります				
12:00		【定員 16名】 ホットヨーガ ベーシック45 12:15-13:00 MAKIE			【定員 8名】 Reformer Pilates 【Total Basic45】 12:10-12:55 川津 美裕	
12:30						
13:00	【定員 8名】 Reformer Pilates 【奇数週：Back&Arms45】 【偶数週：Waist45】 13:00-13:45 佐藤 正子					【定員 8名】 Reformer Pilates 【Back&Arms45】 13:25-14:10 白井 佑佳
13:30						
14:00	【定員 4名】 infinity flow45 （マットピラティス） 14:15-15:00 中西 美早			【定員 16名】 ホットヨーガベーシック 45 14:15-15:00 荻沼 明美	こちらのVOLTBOXのレッスンは スタジオAでの実施となります	【定員 8名】 Reformer Pilates 【Waist45】 14:30-15:15 中西 美早
14:30					【定員 7名】 VOLTBOX20 15:25-15:45 荒井 幸紀	
15:00	常温でのレッスンとなります。 フィットネス女性会員様と合同になります					【定員 5名】 infinity flow45 （マットピラティス） 15:45-16:30 荒井 幸紀
15:30					【定員 16名】 ホットスタイル ピラティス 45 16:15-17:00 西村 知里	※男性インストラクターとなります 常温でのレッスンとなります。 フィットネス女性会員様と合同になります
16:00						
16:30						
17:00	【定員 16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45 17:30-18:15 菊池 久美		【定員 16名】 ホットヨーガ ベーシック45 17:15-18:00 高橋 良枝	こちらのinfinityflowのレッスンは スタジオBでの実施となります
17:30						
18:00						
18:30			【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	【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						
19:30	【定員 8名】 Reformer Pilates 【奇数週：Waist45】 【偶数週：Hip&Legs45】 20:00-20:45 中西 美早	【定員 8名】 Reformer Pilates 【Total Basic45】 20:00-20:45 矢田 みずず	【定員 13名】 TOBIPPA15 19:50-20:05 田内 壱汰 こちらのTOBIPPAのレッスンは スタジオAでの実施となります	【定員 7名】 VOLTBOX20 20:00-20:20 山崎 敦也 こちらのVOLTBOXのレッスンは スタジオAでの実施となります		チェックアウト 20：00
20:00						
20:30						
21:00	【定員 8名】 Reformer Pilates 【Back&Arms45】 21:00-21:45 吉光寺 莉瑠	【定員 8名】 Reformer Pilates 【Hip&Legs45】 21:00-21:45 矢田 みずず	【定員 8名】 Reformer Pilates 【Total Basic45】 21:00-21:45 吉光寺 莉瑠		チェックアウト 22：30	
21:30						
22:00	チェックアウト 23：00					

マシンピラティスプログラム名	強度	内容	ご利用案内
深めるクラス	★	マシンピラティスの基本の動きをより細かくご説明し動いていくクラス 初めての方、ピラティスの効果や身体への意識をより深めたい方におすすめ	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5本指靴下】をお求め着用してください。 ※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
Total Basic	★★	マシンピラティスの『基本の動き』を行い 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	★★★	背中と二の腕に向けて集中的に働きかけるプログラム	

ホットプログラム名	強度	内容	ご利用案内
ホットヨーガ ベーシック	★★	様々な系統のポーズをバランスよく楽しみ、ヨーガが初めての方におすすめのクラス	ホットプログラムにご参加される方は汗と湿気による滑り防止の為、 マットの上に【バスタオル】を必ず敷いてご利用ください。 ※お持ちでない方はフロントにてレンタルタオル（410円） をご利用ください。 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
ホットヨーガ アドバンス	★★★	ヨーガの様々な系統のポーズで強度を上げたアドバンスクラス	
ホットスタイルピラティス	★★	マットを使用したピラティス 多彩な動きを組み合わせ、体幹部の安定と身体のバランスを整えるクラス	