

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		土曜日		日曜日			
	ホットヨガスタジオ	スタジオ	ホットヨガスタジオ	スタジオ	ホットヨガスタジオ	スタジオ	ホットヨガスタジオ	スタジオ	ホットヨガスタジオ	スタジオ	ホットヨガスタジオ	スタジオ		
9:00												■ 予約制 定員10名 ■	9:00	
9:30	■ 予約制 定員10名 ■ ホットヨーガベーシック 9:30-10:15 野村 真紀												Reformer Pilates Total Basic 8:30-9:15 野村 真紀 スタジオB	9:30
10:00												■ 予約制 定員10名 ■	10:00	
10:30	■ 予約制 定員10名 ■	■ 予約制 定員10名 ■											Hot Yoga-Back 10:00-10:45 野村 真紀	10:30
11:00	Hot Yoga-Back 10:45-11:30 野村 真紀	Reformer Pilates Total Basic 10:30-11:15 蔵人											Reformer Pilates Total Basic 10:30-11:15 蔵人 スタジオB	11:00
11:30			Hotリフレ 11:00-11:45 KAYO										Hot Yoga-Back 11:15-12:00 玉木 ひとみ	11:30
12:00													Hot Yoga-Back 11:15-12:00 水本 純子	12:00
12:30													Hot Yoga-Back 12:00-12:45 高橋 春子	12:30
13:00													Hot Yoga-Back 12:30-13:15 高橋 春子	13:00
13:30													Hot Yoga-Back 12:30-13:15 高橋 春子	13:30
14:00													Hot Yoga-Back 12:30-13:15 高橋 春子	14:00
14:30	■ 予約制 定員10名 ■												Hot Yoga-Back 14:00-14:45 AUM	14:30
15:00	Hotリフレ 14:30-15:15 KAYO												Hot Yoga-Back 14:00-14:45 AUM	15:00
15:30													Hot Yoga-Back 14:00-14:45 AUM	15:30
16:00													Reformer Pilates Total Basic 15:00-15:45 蔵人	16:00
16:30													Reformer Pilates Total Advance 15:30-16:15 玉木 ひとみ	16:30
17:00													Hot Yoga-Back 16:00-16:45 蔵人	17:00
17:30													Hot Yoga-Back 16:00-16:45 蔵人	17:30
18:00													Hot Yoga-Back 16:00-16:45 蔵人	18:00
18:30													Hot Yoga-Back 16:00-16:45 蔵人	18:30
19:00	■ 予約制 定員10名 ■												Hot Yoga-Back 16:00-16:45 蔵人	19:00
19:30	Hot Yoga-Back 19:00-19:45 KURISU	■ 予約制 定員10名 ■	Hot Yoga-Back 19:00-19:45 AUM	VOLTBOX 19:15-19:45 土居 スタジオA	Hot Yoga-Back 19:15-19:45 AUM	Hot Yoga-Back 19:15-19:45 AUM	Hot Yoga-Back 19:15-19:45 AUM	Hot Yoga-Back 19:15-19:45 AUM	Hot Yoga-Back 19:15-19:45 AUM	Hot Yoga-Back 19:15-19:45 AUM	Hot Yoga-Back 19:15-19:45 AUM	Hot Yoga-Back 19:15-19:45 AUM	Hot Yoga-Back 19:15-19:45 AUM	19:30
20:00	■ 予約制 定員10名 ■	Reformer Pilates Total Basic 19:30-20:15 北谷 スタジオB											Hot Yoga-Back 19:30-20:15 北谷	20:00
20:30	Hot Yoga-Back 20:15-21:00 水本 純子												Hot Yoga-Back 19:30-20:15 北谷	20:30
21:00													Hot Yoga-Back 19:30-20:15 北谷	21:00
21:30													Hot Yoga-Back 19:30-20:15 北谷	21:30
施設利用 22:50まで														

クラス名	時間	強度	プログラムの内容のご紹介	クラス名	時間	強度	プログラムの内容のご紹介
<b>Reformer Pilates (定員10名)</b>				<b>ホットプログラム (定員10名)</b>			
Total Basic	45分	★★	マシンピラティスの「基本の動き」を丁寧に学び上半身・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	ホットヨーガ・ベーシック	45分	★★	ヨーガの様々な系統のポーズをバランスよく楽しむベーシッククラス
Hip & Legs	45分	★★★	お尻と脚に向けて集中的に働きかけるプログラム	ホットヨーガ・アドバンス	45分	★★	ヨーガの様々な系統のポーズをバランスよく楽しむアドバンスクラス
Back & Arms	45分	★★★	背中と二の腕にフォーカスしたプログラム	ホットヨーガ・ウエストシェイプ	45分	★★	腹部のねじりや側屈等ウエスト引き締め効果的なポーズでウエストシェイプに効果的なクラス 骨盤周りの筋肉をほぐす・強化させるポーズで骨盤のゆがみの改善や安定化を図るクラス
Waist	45分	★★★	腹部とウエストラインを引き締めるプログラム	ホットヨーガリセット骨盤	45分	★★	大筋群を伸ばすポーズ、また手足の末端まで動かすポーズで血流改善を図り冷えむくみ改善に効果的なクラス
Total Advance	45分	★★★★	ダイナミックな動きで、効率的にカラダのバランスを整えよりしなやかに美しいボディラインを目指すプログラム	ホットヨーガリセット 冷え・むくみ	45分	★★	太陽礼拝をベースにパワー系ポーズを楽しむアドバンスクラス
<b>その他スタジオプログラム</b>				ホットヨーガパワーアドバンス	45分	★★★	セルフレクジョーと骨盤周りのストレッチを行います。 ※バスタオルの他にフェイスタオルをご用意ください。
VOLTBOX(定員7名)	20分	★★	暗闇の中、サンドバックと音楽を楽しみながら有酸素運動と無酸素運動で全身のボディメイクを行うクラス。	ホットリフレ	45分	★★	5ムーブメント1フロウの新感覚ピラティスを楽しみます。
				ホットスタイルピラティス	45分	★★	

## Reformer Pilatesご利用案内

- ・Reformer Pilatesにご参加される方はマシン利用時の安全を考慮し、滑り止め付き靴下の着用が必須となります。
- ※着用されていない場合レッスンご参加をお断りいたします。

## ホットプログラムご利用案内

- ・レッスンには必ず1ℓ以上の水分をお持ちください。
- ・ヨガマット、バスタオル(1枚)は無料で貸し出しいたします。

## その他メガロススタジオご利用案内

- ・VOLTBOXご参加の際は内履きシューズをご持参ください。

## 共通のご案内

- ・レッスンのご予約は、メガロスアプリのスタジオ予約よりご予約をお願いいたします。
- ・レッスン開始後の途中入退場はご遠慮ください
- ・全クラス【WEB予約制】となっております。WEB予約には事前の登録が必要です。
- ・ロッカーでお着替えの後、内履きシューズやスリッパを履いて、ルフレスタジオまたはメガロススタジオ前にお集まりください。
- ・入場する際は予約番号をインストラクターへご提示し、入場をお願いします。※ホットヨーガは番号を覚えていただき、入場をお願いします。
- ・レッスン開始10分前からスタジオに入場できます。開始時間までにスタジオへお入りください。

## 予約スケジュールに関して

- ・ホットヨガスタジオ、メガロススタジオ共にレッスン予約公開期間は、21日先の同時刻に終了するレッスンまでとなります。
- 例)6/9(水)20:00⇒6/30(水)20:00までに終了するレッスンを公開

## ご予約に関するルール

- ・予約受付終了時刻→レッスン開始5分前
- ・キャンセル受付締め切り→レッスン開始30分前
- ・キャンセル待ち受付→空きが発生した時点でキャンセル待ち登録者へ一斉メール送信
- ※キャンセル待ち受付では枠消化なし
- ※キャンセル待ちは先着順ではございません
- ※ご参加されない場合は必ずキャンセルをお願いします。
- ルフレ4の方はキャンセル登録がなく欠席された場合、1レッスン分消化となりますのでご注意ください。

初回登録方法はこちら

