

…グループマシンピラティス プログラム  
★ …11月からの変更箇所  
※スケジュールの変更がある場合がございます。

店舗情報		
■ 営業時間	月曜日～木曜日	9:30～23:30
	土曜日	9:30～21:00
	日曜・祝日	9:30～19:00
■ 休館日	毎週金曜日、夏期、年末年始	

MEGALOS Reflet Kinshicho Time Line For Studio

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		土曜日		日曜日			
	ルフレスタジオ	ホットスタジオ	ルフレスタジオ	ホットスタジオ	ルフレスタジオ	ホットスタジオ	ルフレスタジオ	ホットスタジオ	ルフレスタジオ	ホットスタジオ	ルフレスタジオ	ホットスタジオ		
	チェックイン 9:30													
9:30										【キッズスクール】 キッズ選手 9:00-10:00	チェックイン 9:30		9:30	
10:00													10:00	
10:30													10:30	
11:00													11:00	
11:30	【定員10名】 Reformer pilates Hip&Legs45 11:15-12:00 朴谷唯			【定員8名】 ホットヨーガ・ベーシック 11:05-11:50 石井裕子		【定員10名】 Reformer Active 11:15-11:45 綿貫夏生		【定員8名】 ホットヨーガリセット・冷えむくみ 11:15-12:00 中波美穂				【キッズスクール】 ミライク ジュニア 10:00-11:00	【定員8名】 ホットヨーガ・ウエストシェイプ 10:30-11:15 岩本 律子	11:30
12:00														12:00
12:30	【定員16名】 TOBIPPA 12:30-13:00 小井戸実佳	【定員8名】 ホットヨーガ・ベーシック 12:00-12:45 岩本 律子	【定員10名】 Reformer pilates Total Basic45 11:45-12:30 出口優子		【定員10名】 Reformer pilates Stretch flow 12:00-12:30 綿貫夏生		【定員10名】 Reformer pilates Total Basic 11:50-12:35 大塚奈津実	【定員8名】 ホットヨーガリセット・冷えむくみ 11:30-12:15 加藤 聖子				【定員16名】 ★ TOBIPPA 12:20-12:50 貫井 道浩	【定員8名】	12:30
13:00														13:00
13:30			【定員16名】 Reformer pilates lower body45 13:00-13:45 出口優子					【定員8名】 オリジナル ホットピラティス 12:50-13:35 RAN					【定員8名】 ホットヨーガ・ベーシック 12:30-13:30 西内 やよい	13:30
14:00														14:00
14:30			【定員10名】 Reformer pilates Stretch flow 14:15-14:45 綿貫夏生											14:30
15:00														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														18:30
19:00	【定員10名】 Infinity kick 19:00-19:30 二階堂奈保美	【定員8名】 ホットヨーガ・ウエストシェイプ 19:00-19:45 盛岡尚美	【定員10名】 Reformer pilates Stretch flow 18:45-19:15 鈴木友梨		【定員10名】 Infinity kick 18:45-19:15 大塚奈津実									19:00
19:30														19:30
20:00	【定員10名】 Reformer Active 20:00-20:30 二階堂奈保美	【定員8名】 ホットヨーガ・ベーシック 20:00-20:45 盛岡尚美	【定員10名】 Reformer pilates Hip & Legs45 19:30-20:15 鈴木友梨	【定員8名】	【定員10名】 Infinity flow 19:40-20:10 微笑いずみ	【定員8名】 ホットヨーガ・ウエストシェイプ 19:30-20:15 齋藤こず恵		【定員16名】 VOLTJUMP 19:15-19:45 綿貫夏生						20:00
20:30														20:30
21:00	【定員12名】 【映像】 Group Groove 30 21:00-21:30		【定員10名】 Infinity kick 20:45-21:15 星風矢	【定員8名】 ホットヨーガリセット・冷えむくみ 20:00-21:00 岸川ゆき	【定員10名】 Reformer pilates Hip & Legs 20:40-21:25 微笑いずみ		【定員10名】 Reformer Active 20:15-20:45 綿貫夏生	【定員8名】 ホットヨーガパワー・ベーシック 20:00-21:00 KURISU						21:00
21:30														21:30
22:00														22:00
22:30														22:30
23:00														23:00
23:30														23:30

※赤枠のクラス（映像レッスン）はレッスン消化対象外です

※チェックアウトタイム 23:30

■ レッスン受講回数超過料金について  
超過回数 1回につき 3,000円(税別)の料金をお支払いいただけます。

■ レッスンのキャンセルについて  
レッスン開始30分前までに、専用サイトよりキャンセルが可能です。  
※満員となっているレッスンもある為、参加が難しい場合はお早めにキャンセルをお願いいたします。

■ ホットクラスは常時換気を実施している為、平常時より温度や湿度が下がる場合がございます。  
ご理解、ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。