

2025/4 (3.15更新)



…グループマシンピラティス プログラム
★ …4月からの変更箇所

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								【キッズスクール】 キッズ空手 9:00-10:00	チェックイン 9:30			
9:30													9:30
10:00													10:00
10:30													10:30
11:00				【定員8名】									11:00
11:30	★【定員10名】 Reformer pilates Total Basic45 11:30-12:15 出口優子		★【定員10名】 Reformer pilates Hip&Legs45 11:45-12:30 出口優子	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	ホットヨーガリセット・冷えむくみ 11:15-12:00 中波美穂	★【定員10名】 Reformer pilates Waist45 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		ホットヨーガ・ベーシック 11:00-11:45 田中 真紀	【キッズスクール】 ミライク ジュニア 11:00-12:00		11:30
12:00		【定員8名】			【定員10名】 Reformer pilates Stretch flow 12:00-12:30 綿貫夏生								12:00
12:30		ホットヨーガ・ベーシック 12:00-12:45 岩本律子							【定員16名】		【定員16名】 TOBIPPA 12:20-12:50 貫井 道浩		12:30
13:00			★【定員10名】 Reformer pilates Total Advance45 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				ホットヨーガ・ベーシック 12:30-13:30 西内 やよい	13:00
13:30													13:30
14:00									★【定員10名】 VOLTBOX 13:45-14:30 Yui		★【定員10名】 Reformer pilates Upper Body45 14:00-14:45 鈴木友梨		14:00
14:30													14:30
15:00											【定員10名】 Reformer Active 15:00-15:30 鈴木友梨		15:00
15:30									★【定員10名】 Reformer pilates Total Basic 15:15-16:00 鈴木友梨				15:30
16:00										【定員8名】	★【定員10名】 Reformer pilates Waist45 16:00-16:45 大塚奈津実		16:00
16:30										ホットヨーガ・ベーシック 16:00-16:45 中波 美穂			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】	【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						チェックアウト 19:00		19:00
19:30		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 Hip & Legs45 19:30-20:15 鈴木友梨		★【定員10名】 Reformer pilates Waist45 19:45-20:30 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						19:30
20:00	【定員10名】 Reformer Active 20:00-20:30 二階堂奈保美	【定員8名】		【定員8名】			【定員10名】 Reformer Active 20:15-20:45 綿貫夏生						20:00
20:30		ホットヨーガ・ベーシック 20:00-20:45 盛岡尚美		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 Total Basic45 20:45-21:30 微笑いずみ			ホットヨーガパワー・ベーシック 20:00-21:00 KURISU					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10名】 Reformer pilates Stretch flow 21:00-21:30 鈴木友梨		チェックアウト 21:00				21:00
21:30									■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きます。 ■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。				21:30
22:00													22:00
22:30													22:30
23:00													23:00
23:30													23:30
※チェックアウトタイム 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