

2025/4 (3.9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
 ※スケジュールは変更がある場合もございます。

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】 キッズ空手 9:00-10:00	チェックイン 9:30	
10:00													
10:30												【キッズスクール】 ミライク ジュニア 10:00-11:00	【定員8名】
11:00													ホットヨーガ・ウエストシェイプ 10:30-11:15 岩本 律子
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		【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		★【定員10名】 Reformer pilates Waist45 11:50-12:35 大塚奈津美					
12:00		【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 Stretch flow 12:00-12:30 綿貫夏生			【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					
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					【定員16名】 TOBIPPA 12:20-12:50 貫井 道浩
13:30													ホットヨーガ・ベーシック 12:30-13:30 西内 やよい
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
14:30			【定員10名】 Reformer pilates Stretch flow 14:15-14:45 福島美季										
15:00													
15:30										★【定員10名】 Reformer pilates Total Basic 15:15-16:00 鈴木友梨			【定員10名】 Reformer Active 15:00-15:30 鈴木友梨
16:00													
16:30													★【定員10名】 Reformer pilates Waist45 16:00-16:45 大塚奈津美
17:00													
17:30													
18:00													
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 大塚奈津美			【定員16名】 VOLTJUMP 19:15-19:45 綿貫夏生					
19:30			【定員10名】 Reformer pilates Hip & Legs45 19:30-20:15 鈴木友梨			【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							チェックアウト 19:00
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 Waist45 19:45-20:30 微笑いずみ				【定員8名】				
20:30						【定員10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 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	【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 Total Basic45 20:45-21:30 微笑いずみ			【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
21:30													
22:00													
22:30													
23:00													
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。