

2025/5 (4.10更新)



…グループマシンピラティス プログラム
★ …5月からの変更箇所
※スケジュールは変更とな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	
9:30	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
	【定員10名】 Reformer pilates Total Basic45 11:30-12:15 出口優子	【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 Hip&Legs45 11:45-12:30 出口優子	【定員8名】 ホットヨーガ・ベーシック 11:05-11:50 石井裕子	未定	★ 【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】 VOLTJUMP 12:30-13:15 綿貫 夏生	【定員8名】 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 10:00-11:00	【定員8名】 ホットヨーガ・ウエストシェイブ 10:30-11:15 岩本 律子	10:00
10:30													
11:00											【定員16名】 TOBIPPA 12:20-12:50 貫井 道浩	【キッズスクール】 ミライク ジュニア 11:00-12:00	11:00
11:30											【定員10名】 Reformer pilates Total Advance45 13:00-13:45 出口優子	【定員8名】 ホットヨーガ・ベーシック 12:30-13:30 西内 やよい	11:30
12:00											【定員10名】 Reformer pilates Upper Body45 14:00-14:45 鈴木友梨	12:00	
12:30											【定員10名】 Reformer Active 15:00-15:30 鈴木友梨	12:30	
13:00											【定員10名】 Reformer pilates Total Basic 15:15-16:00 鈴木友梨	13:00	
13:30											【定員8名】 ホットヨーガ・ベーシック 16:00-16:45 大塚奈津実	13:30	
14:00											チェックアウト 19:00	19:00	14:00
14:30													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8名】 ホットヨーガ・ウエストシェイブ 19:00-19:45 盛岡尚美	【定員10名】 Infinity kick 20:45-21:15 星風矢	19:00										
19:30	【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 Total Basic45 20:45-21:30 微笑いずみ	19:30										
20:00	【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	20:00										
20:30	【定員10名】 Reformer pilates Stretch flow 20:45-21:15 鈴木友梨	【定員10名】 Reformer pilates Stretch flow 20:45-21:15 鈴木友梨	20:30										
21:00	【定員12名】 【映像】 Group Groove 30 21:00-21:30	【定員10名】 Reformer pilates Stretch flow 20:45-21:15 鈴木友梨	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													