

2025/5 (4.30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】	【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	【定員10名】 Reformer Active 11:15-11:45 綿貫夏生	★ 【定員8名】 ホットヨーガ・ベーシック 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】	【定員16名】	【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】	10:00
【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・ベアセット・冷えむくみ 11:30-12:15 加藤 聖子	【キッズスクール】 ミライク ジュニア 11:00-12:00		【定員8名】 ホットヨーガ・ベアセット・冷えむくみ 12:30-13:30 西内 やよい			11:00		
10:00													10:00
10:30													10:30
11:00													11:00
11:30													11:30
12:00													12:00
12:30													12:30
13:00													13:00
13:30													13:30
14:00													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													19:00
19:30													19:30
20:00													20:00
20:30													20:30
21:00													21:00
21:30													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