

2025/5 (5.4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

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												11:00
11:30	【定員10名】 Reformer pilates Total Basic45 11:30-12:15 出口優子											11:30
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 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・ベーシック 11:15-12:00 中波美穂		【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・ウエストシェイプ 10:30-11:15 岩本 律子
12:30					【定員10名】 Reformer pilates Stretch flow 12:00-12:30 綿貫夏生		【定員10名】 Reformer pilates Waist45 11:50-12:35 大塚奈津実				【キッズスクール】 ミライク ジュニア 11:00-12:00	
13:00												
13:30			【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				
14:00												
14:30												
15:00												
15:30												
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30												
19:00	★ 【定員10名】 Infinity kick 19:26日 実施 19:00-19:30 星風矢	【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							
19:30			【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・ベーシック 19:30-20:15 齋藤こず恵	★ 【定員16名】 VOLTJUMP 19:15-20:00 綿貫夏生					
20:00		【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 Waist45 19:45-20:30 微笑いずみ			【定員8名】 ホットヨーガバワー・ベーシック 20:00-21:00 KURISU				
20:30			【定員10名】 Infinity kick 20:45-21:15 星風矢									
21:00	【定員12名】 【映像】 Group Groove 30 21:00-21:30				【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 20:45-21:15 鈴木友梨					
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									■ 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。			
※チェックアウトタイム 23:30												