

…グループマシンピラティス プログラム  
★ …1月からの変更箇所  
※スケジュールの変更があ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                                  |   |       |
|       | チェックイン 9:30  |  |   |   |  |   |  |   |   |  |  |  |   |       |
| 9:30  |  |  |   |   |  |   |  |   |   | 【キッズスクール】<br>キッズ選手<br>9:00-10:00                   | チェックイン 9:30                                |  | 9:30  |       |
| 10:00 |  |  |   |   |  |   |  |   |   |  |  |  | 10:00   |       |
| 10:30 |  |  |   |   |  |   |  |   |   |  |  |  | 10:30   |       |
| 11:00 |  |  |   |   |  |   |  |   |   | 【ベビースクール】<br>ベビーミライク<br>10:30-11:15                |  |  | 11:00   |       |
| 11:30 | 【定員10名】★<br>Reformer pilates<br>Total Basic45<br>11:15-12:00<br>出口優子 |  |   | 【定員8名】<br>ホットヨーガ・ベーシック<br>11:05-11:50<br>石井裕子 |  | 【定員10名】<br>Reformer Active<br>11:15-11:45<br>綿貫夏生 |  | 【定員8名】<br>ホットヨーガリセット・冷えむくみ<br>11:15-12:00<br>中波美穂 |   | 【定員8名】<br>ホットヨーガリセット・冷えむくみ<br>11:30-12:15<br>加藤 聖子 |  | 【キッズスクール】<br>ミライク<br>ジュニア<br>10:00-11:00 | 【定員8名】<br>ホットヨーガ・ウエストシェイプ<br>10:30-11:15<br>岩本 律子 | 11:30 |
| 12:00 |  |  |   |   |  |   |  |   |   |  |  | 【キッズスクール】<br>ミライク<br>ジュニア<br>11:00-12:00 |   | 12:00 |
| 12:30 | 【定員16名】<br>TOBIPPA<br>12:30-13:00<br>小井戸実佳                           | 【定員8名】<br>ホットヨーガ・ベーシック<br>12:00-12:45<br>岩本 律子   | 【定員10名】<br>Reformer pilates<br>Total Basic45<br>11:45-12:30<br>出口優子 |   | 【定員10名】<br>Reformer pilates<br>Stretch flow<br>12:00-12:30<br>綿貫夏生 |   | 【定員10名】<br>Reformer pilates<br>Total Basic<br>11:50-12:35<br>大塚奈津実 |   | 【定員16名】<br>VOLTJUMP<br>12:30-13:15<br>綿貫 夏生 |  | 【定員16名】<br>TOBIPPA<br>12:20-12:50<br>貫井 道浩 |  | 【定員8名】<br>ホットヨーガ・ベーシック<br>12:30-13:30<br>西内 やよい   | 12:30 |
| 13:00 |  |  |   |   |  |   |  |   |   |  |  |  |   | 13:00 |
| 13:30 |  |  | 【定員16名】<br>Reformer pilates<br>lower body45<br>13:00-13:45<br>出口優子  |   |  |   |  |   |   |  |  |  |   | 13:30 |
| 14:00 |  |  |   |   |  |   |  |   |   |  |  |  |   | 14:00 |
| 14:30 |  |  | 【定員10名】★<br>Reformer pilates<br>Stretch flow<br>14:15-14:45<br>福島美季 |   |  |   |  |   |   |  |  |  |   | 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10名】<br>Infinity kick<br>19:00-19:30<br>二階堂奈保美                    | 【定員8名】<br>ホットヨーガ・ウエストシェイプ<br>19:00-19:45<br>盛岡尚美 | 【定員10名】<br>Reformer pilates<br>Stretch flow<br>18:45-19:15<br>鈴木友梨  |   | 【定員10名】<br>Infinity kick<br>18:45-19:15<br>大塚奈津実                   |   |  |   |   |  |  |  |   | 19:00 |
| 19:30 |  |  |   |   |  |   |  |   |   |  |  |  |   | 19:30 |
| 20:00 | 【定員10名】<br>Reformer Active<br>20:00-20:30<br>二階堂奈保美                  | 【定員8名】<br>ホットヨーガ・ベーシック<br>20:00-20:45<br>盛岡尚美    | 【定員10名】<br>Reformer pilates<br>Hip & Legs45<br>19:30-20:15<br>鈴木友梨  |   | 【定員10名】<br>Infinity flow<br>19:40-20:10<br>微笑いずみ                   | 【定員8名】<br>ホットヨーガ・ウエストシェイプ<br>19:30-20:15<br>齋藤こず恵 |  |   |   |  |  |  |   | 20:00 |
| 20:30 |  |  |   |   |  |   |  |   |   |  |  |  |   | 20:30 |
| 21:00 | 【定員12名】<br>【映像】<br>Group Groove 30<br>21:00-21:30                    |  | 【定員10名】<br>Infinity kick<br>20:45-21:15<br>星風矢                      |   | 【定員10名】<br>Reformer pilates<br>Hip & Legs<br>20:40-21:25<br>微笑いずみ  |   |  | 【定員10名】<br>Reformer Active<br>20:15-20:45<br>綿貫夏生 |   | 【定員8名】<br>ホットヨーガパワー・ベーシック<br>20:00-21:00<br>KURISU |  |  |   | 21:00 |
| 21:30 |  |  |   |   |  |   |  |   |   |  |  |  |   | 21:30 |
| 22:00 |  |  |   |   |  |   |  |   |   |  |  |  |   | 22:00 |
| 22:30 |  |  |   |   |  |   |  |   |   |  |  |  |   | 22:30 |
| 23:00 |  |  |   |   |  |   |  |   |   |  |  |  |   | 23:00 |
| 23:30 |  |  |   |   |  |   |  |   |   |  |  |  |   | 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。