

MEGALOS_Reflet

…グループマシンピラティス プログラム
※滑り止め靴下必須プログラム

Information	店舗情報		
※映像クラスは、1 か月間同じ内容のものを投影いたします。	■ 営業時間	月曜日～木曜日	9:00～23:00
※ルフレ ホットプログラムご参加の際は、マットの上に敷くタオルが必須です。		土曜日	9:00～21:00
※スパエリアのご利用の際は、また別途タオルが必要となります。		日曜・祝日	9:00～20:00
※都度レンタル（フェイスタオル・バスタオルセット）のサービス 410円（税込）がございますのでご利用ください。			
※Reformer pilatesのレッスにご参加の方は滑り止めの靴下が必要となります。	■ 休館日	毎週金曜日、夏期、年末年始	

MEGALOS Reflet Koiwa Time Line For Studio													
	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		土曜日		日曜日		
	アクティブスタジオ	ルフレスタジオ	アクティブスタジオ	ルフレスタジオ	アクティブスタジオ	ルフレスタジオ	アクティブスタジオ	ルフレスタジオ	アクティブスタジオ	ルフレスタジオ	アクティブスタジオ	ルフレスタジオ	
	チェックイン 9:00												
9:00													9:00
9:30				【予約不要 定員20名】									9:30
10:00				【映像】 常温 Group Fight 45 9:45-10:30		【定員26名】 【常温】トラディショナルヨーガ 10:15-11:00 中波 美穂		【定員26名】 HOT PILATES 30 10 : 00-10 : 30 滝川 奈那					10:00
10:30		【定員10名】 Reformer pilates Total Basic45 10:30-11:15 角田 美月		※ルフレ、ルフレ ジム&スパ会員様 専用レッスン				【定員26名】 HOT PILATES 30 10 : 45-11 : 15 滝川 奈那				【定員26名】 HOT YOGA 〜ウェストシェイプ45〜 10:30-11:15 岩本 律子	10:30
11:00				【有料事前申込制16名】 有料スクール 【常温】心とカラダをつなげる ハタヨーガ 11:15-12:00 Natsumi		【定員10名】 Reformer pilates Total Basic45 11:30-12:15 中波 美穂							11:00
11:30													11:30
12:00		【定員26名】 ホットヨーガベーシック 45 12:00-12:45 浅賀 麻実		【定員26名】 HOT YOGA 〜ウェストシェイプ〜30 12:15-12:45 Natsumi				【定員10名】 Reformer pilates Total Basic45 12:00-12:45 福島 実季				【定員10名】 Reformer pilates Total Basic45 12:15-13:00 松村 絵葉	12:00
12:30						【定員10名】 Reformer pilates Total Basic45 12:30-13:15 松原 夕香里							12:30
13:00		【定員26名】 HOT YOGA〜骨盤〜45 13:00-13:45 浅賀 麻実		【定員26名】 HOT YOGA〜骨盤〜45 13:00-13:45 やすおか ともこ				【定員26名】 HOT YOGA 〜ウェストシェイプ45〜 13:15-14:00 川谷 幸子				【定員18名】 VOLTBOX 30 13:00-13:30 戸嶋 新太	13:00
13:30													13:30
14:00		【有料事前申込制10名】 有料スクール 【低温】ボディコンディショニング 14:00-15:00 浅賀 麻実		【定員26名】 HOT YOGA〜ベーシック〜45 14:00-14:45 やすおか ともこ		【定員26名】 Infinity flow 30 14:00-14:30 松原 夕香里						【定員10名】 Reformer pilates Total Basic45 13:30-14:15 角田 美月	14:00
14:30													14:30
15:00						【予約不要 定員20名】 【映像】 常温 Group Fight 30 15:00-15:30 ※ルフレ、ルフレ ジム&スパ会員様 専用レッスン				【WEB予約制34名】 VOLT JUMP 30 14:35-15:05 綿貴 夏生			15:00
15:30		【予約不要 定員20名】 【映像】 常温 Group Groove 60 15:10-16:10 ※ルフレ、ルフレ ジム&スパ会員様 専用レッスン						【予約不要 定員20名】 【映像】 常温 Group Fight 60 15:10-16:10 ※ルフレ、ルフレ ジム&スパ会員様 専用レッスン				【定員26名】 HOT YOGA 〜ウェストシェイプ〜45 15:15-16:00 西内 やよい	15:30
16:00													16:00
16:30												【定員26名】 HOT YOGA〜骨盤〜45 16:15-17:00 西内 やよい	16:30
17:00												【定員26名】 HOT YOGA〜骨盤〜45 17:15-18:00 西内 やよい	17:00
17:30													17:30
18:00		アフタースクール 運動カリキュラム利用						アフタースクール 運動カリキュラム利用					18:00
18:30													18:30
19:00		【定員26名】 HOT PILATES 30 18:50-19:20 美宅 玲子		【定員26名】 ホットグリーンヨーガ 45 18:45-19:30 角田 美月									19:00
19:30		【定員26名】 HOT PILATES 45 19:40-20:25 美宅 玲子				【定員26名】 FLOPILATES 30 19:35-20:05 SAYAKA		【定員26名】 ホットグリーンヨーガ 45 19:15-20:00 角田 美月					19:30
20:00			【定員30名】 infinity flow 20:10-20:40 角田 美月	【定員10名】 Reformer pilates Total Basic45 20:00-20:45 滝川 奈那									20:00
20:30						【定員10名】 Reformer pilates Total Basic45 20:35-21:20 SAYAKA		【定員26名】 HOT YOGA〜ウェストシェイプ〜30 20:30-21:00 中波 美穂					20:30
21:00		【定員10名】 Reformer pilates Total Basic45 21:00-21:45 工藤 奈津子		【定員10名】 Reformer pilates Hip&Legs 45 21:00-21:45 滝川 奈那									21:00
21:30								【定員10名】 Reformer pilates Total Basic45 21:40-22:25 中波 美穂					21:30
22:00													22:00
22:30													22:30
23:00													23:00
※チェックアウトタイム 23 : 00													