

MEGALOS_Reflet

南砂町SUNAMO

→グループマシンピラティス

店舗情報	
■ 営業時間	平日：10:00～23:00
	土曜：10:00～21:00
	日曜・祝日：10:00～20:00

■ 休館日

毎週金曜日、夏期、年末年始

MEGALOS Reflet MINAMISUNAMACHI SUNAMO Time Line For Studio

	月	火	水	木	土	日	
	ルフレッスン	ルフレッスン	ルフレッスン	ルフレッスン	ルフレッスン	ルフレッスン	
				10:00 OPEN			
10:00							10:00
10:30	スタジオA【定員12名】 10:30-11:15 Reformer pilates Total Basic45 じゅんこ				※マシンピラティス以外の レッスンに関しては通常女性限定クラスにて ルフレ会員枠を抑えております。 あらかじめご了承ください。		10:30
11:00							11:00
11:30		スタジオA【定員12名】 11:40-12:10 Reformer pilates Stretch flow30 キャスト					11:30
12:00		スタジオA【定員12名】 12:20-13:05 Reformer pilates Total Basic45 キャスト		スタジオB【定員10名】 12:45-13:30 加温ヨーガ じゅんこ			12:00
12:30							12:30
13:00							13:00
13:30	スタジオB【定員10名】 13:35-14:20 加温ヨーガ 江美	Reformer pilates Total Basic45 13:20-14:05 来田奈央		スタジオB【定員8名】 14:00-14:45 Reformer pilates Total Basic45 じゅんこ			13:30
14:00							14:00
14:30							14:30
15:00							15:00
15:30							15:30
16:00				スタジオA【定員12名】 16:00-16:45 Reformer pilates Hip & Legs45 細野みく	スタジオB【定員8名】 16:00-16:45 Reformer pilates Total Basic45 塩倉楓菜		16:00
16:30							16:30
17:00					★NEW Lesson★		17:00
17:30						スタジオB【定員10名】 17:15-18:00 加温ヨーガ GAYA	17:30
18:00				スタジオA【定員5名】 18:00-18:20 VOLTBOX maximum 龍谷怜	スタジオA【定員5名】 18:10-18:40 TOBIPPA 坂本朱佑		18:00
18:30				スタジオB【定員10名】 18:30-19:15 加温ヨーガ 齋藤こず恵			18:30
19:00	スタジオA【定員12名】 19:35-20:20 Reformer pilates Total Basic45 塩倉楓菜	18:50-19:35 Reformer pilates Total Basic45 キャスト					19:00
19:30				スタジオB【定員10名】 20:15-21:00 加温ヨーガ 江美			19:30
20:00							20:00
20:30	スタジオA【定員5名】 20:50-21:10 VOLTBOX maximum 龍谷怜						20:30
21:00		スタジオA【定員5名】 21:15-21:35 VOLTBOX maximum 坂本朱佑					21:00
21:30			スタジオB【定員8名】 21:30-22:15 Reformer pilates Hip & Legs45 細野みく				21:30
22:00					土曜 21:00まで		22:00
22:30							22:30
23:00							23:00
			平日 23:00まで				