

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

→グループマシンピラティス

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							 <p>↑ルフレ会員種別はこちら</p>
10:30	スタジオA【定員12名】 10:30-11:15 Reformer pilates Total Basic45 じゅんこ						
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				
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A【定員12名】 Reformer pilates Total Basic45 11:55-12:40 牛鼻千夏	
12:30				スタジオB【定員10名】 12:45-13:30 加温ヨーガ じゅんこ			
13:00		スタジオB【定員8名】 Reformer pilates Total Basic45 13:20-14:05 来田奈央					
13:30	スタジオB【定員10名】 13:35-14:20 加温ヨーガ 江美						
14:00				スタジオB【定員8名】 14:00-14:45 Reformer pilates Total Basic45 じゅんこ			
14:30							
15:00							
15:30							
16:00					スタジオA【定員12名】 16:00-16:45 Reformer pilates Hip&Legs45 紺野みく	スタジオB【定員8名】 16:00-16:45 Reformer pilates Total Basic45 塩倉楓菜	
16:30							
17:00						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	
18:30		スタジオB【定員8名】 18:50-19:35 Reformer pilates Total Basic45 キャスト			スタジオB【定員10名】 18:30-19:15 加温ヨーガ 齋藤こず恵		
19:00							
19:30	スタジオA【定員12名】 19:35-20:20 Reformer pilates Total Basic45 塩倉楓菜						
20:00				スタジオB【定員10名】 20:15-21:00 加温ヨーガ 江美			
20:30	スタジオA【定員5名】 20:50-21:10 VOLTBOX maximum 龍谷怜						
21:00		スタジオA【定員5名】 21:15-21:35 VOLTBOX maximum 坂本朱佑					
21:30			スタジオB【定員8名】 21:30-22:15 Reformer pilates Hip&Legs45 紺野みく				
22:00					土曜 21:00まで	日曜 20:00まで	
22:30							
23:00							
	平日 23:00まで						