

MEGALOS_Reflet

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				※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。		 ↑ルフレ会員種別はこちら	10:00
10:30	スタジオA【定員12名】						10:30
11:00	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】				11:30
12:00			11:40-12:10 Reformer pilates Stretch flow30 福島波奈			スタジオA【定員12名】	12:00
12:30			スタジオA【定員12名】			Reformer pilates Total Basic45 11:55-12:40 牛鼻千夏	12:30
13:00			12:20-13:05 Reformer pilates Total Basic45 福島波奈	スタジオB【定員10名】			13:00
13:30	スタジオB【定員10名】	スタジオB【定員8名】		12:45-13:30 加温ヨーガ じゅんこ			13:30
14:00	13:35-14:20 加温ヨーガ 江美	Reformer pilates Back & Arms45 13:20-14:05 来田奈央		スタジオB【定員8名】			14:00
14:30				14:00-14:45 Reformer pilates Total Basic45 じゅんこ			14:30
15:00							15:00
15:30							15:30
16:00					スタジオA【定員12名】	スタジオB【定員8名】	16:00
16:30					16:00-16:45 Reformer pilates waist45 紺野みく	16:00-16:45 Reformer pilates Back & Arms45 塩倉楓菜	16:30
17:00						スタジオB【定員10名】	17:00
17:30						17:15-18:00 加温ヨーガ GAYA	17:30
18:00					スタジオA【定員5名】	スタジオA【定員5名】	18:00
18:30					18:30-18:50 VOLTBOX maximum 縄井颯太	18:10-18:40 TOBIPPA 坂本朱佑	18:30
19:00		スタジオB【定員8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】	18:50-19:35 Reformer pilates Total Basic45 鈴木友梨					19:30
20:00	19:40-20:25 Reformer pilates Hip & Legs45 福島波奈			スタジオB【定員10名】			20:00
20:30				20:15-21:00 加温ヨーガ 江美			20:30
21:00	スタジオA【定員5名】			スタジオA【定員5名】	土曜 21 : 00まで	日曜 20 : 00まで	21:00
21:30	20:50-21:10 VOLTBOX maximum 遠藤優斗		スタジオB【定員8名】	21 : 05-21 : 25 VOLTBOX maximum 縄井颯太			21:30
22:00			21:30-22:15 Reformer pilates waist45 紺野みく				22:00
22:30							22:30
23:00							23:00
平日 23 : 00まで							