2026/12

MEGALOS_Reflet 南砂町SUNAMO

→グループマシンピラティス

↑ルフレ会員種別はこちら↑

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	
	ルフレレッスン	ルフレレッスン	ルフレレッスン	ルフレレッスン	ルフレレッスン	ルフレレッスン	
10:00	10：00 OPEN						10:00
10:30	スタジオA【定員6名】 10:30-11:15 Reformer pilates Total Basic45 じゅんこ						10:30
11:00							11:00
11:30	スタジオA【定員6名】 11:25-12:10 Reformer pilates Total Basic45 じゅんこ	スタジオA【定員5名】 11：30-11：50 VOLTBOX maximum 高橋舞	スタジオA【定員12名】 11:35-12:20 Reformer pilates Hip & Legs45 キャスト			スタジオA【定員12名】 11:55-12:40 Reformer pilates Total Basic45 牛鼻千夏	11:30
12:00							12:00
12:30			スタジオA【定員12名】 12:30-13:15 Reformer pilates Total Basic45 キャスト				12:30
13:00				スタジオB【定員10名】 12:45-13:30 加温ヨーガ じゅんこ			13:00
13:30	スタジオB【定員10名】 13:35-14:20 加温ヨーガ 江美	スタジオB【定員8名】 Reformer pilates Back & Arms45 13:20-14:05 来田奈央					13:30
14:00				スタジオB【定員8名】 14:00-14:45 Reformer pilates Total Basic45 じゅんこ			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 Back & Arms45 紺野みく	スタジオB【定員8名】 16:00-16:45 Reformer pilates Hip & Legs45 塩倉楓菜	16:00
16:30							16:30
17:00							17:00
17:30					スタジオA【定員5名】 17：50-18：05 TOBIPPA 縄井颯太	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】 18:10-18:40 TOBIPPA 縄井颯太	18:00
18:30					スタジオA【定員5名】 18:30-18:50 VOLTBOX maximum 縄井颯太		18:30
19:00	スタジオB【定員8名】 18:50-19:35 Reformer pilates Total Basic45 キャスト						19:00
19:30					スタジオB【定員8名】 18:25-19:10 Reformer pilates Hip & Legs45 Rimi		19:30
20:00	スタジオA【定員12名】 19:40-20:25 Reformer pilates waist45 福島波奈			スタジオB【定員10名】 20:15-21:00 加温ヨーガ 江美	スタジオB【定員10名】 17:20-18:05 ホット股関節エクササイズ Rimi		20:00
20:30							20:30
21:00	スタジオA【定員5名】 20:50-21:10 VOLTBOX maximum 遠藤優斗						21:00
21:30			スタジオA【定員12名】 21:20-22:05 Reformer pilates Back & Arms45 紺野みく			日曜 20：00まで	21:30
22:00				スタジオA【定員5名】 21：50-22：05 TOBIPPA 縄井颯太	土曜 21：00まで		22:00
22:30							22:30
23:00							23:00
	平日 23：00まで						

スタジオ参加入場時ご自身でタブレットチェックインとなります。

チェックイン方法は左記二次元コードよりご確認ください。

※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。