

2025/10～

メガロスルフレ三鷹（仮）

※こちらのスケジュールは変更となる場合がございます
9/1に確定版を告知いたします。ホームページも併せてご確認ください



	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日			
9:30	営業開始 9 : 30		営業開始 9 : 30		営業開始 9 : 30		営業開始 9 : 30		営業開始 9 : 30		営業開始 9 : 30		9:30	
10:00	 【定員制】11名 マシンピラティス 10:10-10:55		【定員制】20名		【定員制】20名		【定員制】20名		【定員制】20名		 【定員制】11名 マシンピラティス 10:00-10:45		10:00	
10:30			ホットヨーガ ウエストシェイプ 10:30-11:15		【定員制】20名 ホットヨーガリセット 冷えむくみ 10:30-11:15		ホットヨーガ ベーシック 10:30-11:15		【定員制】20名		【定員制】11名		10:30	
11:00	【定員制】11名 マシンピラティス 11:15-12:00		【定員制】20名		【定員制】20名		【定員制】20名		【定員制】20名		 【定員制】11名 マシンピラティス 11:15-12:00		11:00	
11:30	【定員制】20名		【定員制】20名		【定員制】20名		【定員制】20名		【定員制】20名		【定員制】11名		11:30	
12:00	【定員制】20名		【定員制】20名		【定員制】20名		【定員制】20名		【定員制】20名		【定員制】11名		12:00	
12:30	【定員制】20名		【定員制】20名		【定員制】20名		【定員制】20名		【定員制】20名		【定員制】11名		12:30	
13:00	【定員制】20名		【定員制】20名		【定員制】11名 マシンピラティス 12:30-13:15		【定員制】20名		スタジオA【定員制】5名		【定員制】11名		13:00	
13:30	ホットヨーガリセット 骨盤 13:15-14:00		【定員制】20名		【定員制】11名 マシンピラティス 13:35-14:20		【定員制】20名		ホットスタイルピラティス 13:00-13:45		VOLTBOX 13:10-13:40		13:30	
14:00	【定員制】20名		【定員制】20名		【定員制】11名		【定員制】20名		【定員制】20名		【定員制】11名		14:00	
14:30	ホットスタイル ピラティス 14:30-15:15		【定員制】20名		【定員制】11名 マシンピラティス 14:40-15:25		【定員制】20名		【定員制】11名		【定員制】20名		14:30	
15:00	【定員制】20名		【定員制】20名		【定員制】11名		【定員制】20名		【定員制】11名		【定員制】20名		15:00	
15:30	スタジオA【定員制】5名		【定員制】20名		【定員制】11名		【定員制】20名		【定員制】11名		【定員制】20名		15:30	
16:00	VOLTBOX 15:30-16:00		【定員制】11名		【定員制】20名		【定員制】11名		【定員制】11名		【定員制】20名		16:00	
16:30	【定員制】20名		【定員制】11名		【定員制】20名		【定員制】11名		【定員制】11名		【定員制】20名		16:30	
17:00	【定員制】20名		【定員制】11名		【定員制】20名		【定員制】11名		【定員制】11名		【定員制】20名		17:00	
17:30	【定員制】20名		【定員制】11名		【定員制】20名		【定員制】11名		【定員制】11名		【定員制】20名		17:30	
18:00	【定員制】20名		【定員制】11名		【定員制】20名		【定員制】11名		【定員制】11名		【定員制】20名		18:00	
18:30	【定員制】20名		【定員制】11名		【定員制】20名		【定員制】11名		【定員制】11名		【定員制】20名		18:30	
19:00	【定員制】20名		【定員制】11名		【定員制】20名		【定員制】11名		【定員制】11名		【定員制】20名		19:00	
19:30	ホットヨーガ 19:15-20:00		【定員制】11名 マシンピラティス 19:30-20:15		【定員制】20名		【定員制】11名		【定員制】11名		【定員制】20名		19:30	
20:00	【定員制】20名		【定員制】11名		【定員制】20名		【定員制】11名		【定員制】11名		【定員制】20名		20:00	
20:30	ホットヨーガリセット 冷え むくみ 20:30-21:15		【定員制】11名 マシンピラティス 20:35-21:20		【定員制】20名		【定員制】11名		【定員制】11名		【定員制】20名		20:30	
21:00	【定員制】20名		【定員制】11名		【定員制】20名		【定員制】11名		【定員制】11名		【定員制】20名		21:00	
21:30	【定員制】20名		【定員制】11名		【定員制】20名		【定員制】11名		【定員制】11名		【定員制】20名		21:30	
22:00	【定員制】20名		【定員制】11名		【定員制】20名		【定員制】11名		【定員制】11名		【定員制】20名		22:00	
22:30	【定員制】20名		【定員制】11名		【定員制】20名		【定員制】11名		【定員制】11名		【定員制】20名		22:30	
23:00	【定員制】20名		【定員制】11名		【定員制】20名		【定員制】11名		【定員制】11名		【定員制】20名		23:00	

◆ルフレスタジオは女性専用スタジオです。
◆マシンピラティスのクラスは、滑り止め付き靴下の着用が必須です。 このマークを目印にご確認ください。
お持ちでない場合は参加できませんのでご注意ください。
◆ホットレッスン参加の際はバスタオル1枚、1L以上の水分をお持ちください。
◆VOLTBOXはスタジオAで実施します。
女性専用レッスンです。