

2025年11月

メガロスルフレ三鷹



	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 Reformer Pilates 【Total basic45】 10:10-10:55 ayumi		 【定員制】20名 ホットヨーガ ウエストシェイプ 10:30-11:15 菊池 久美	 【定員制】20名 ホットヨーガリセット 冷えむくみ 10:30-11:15 岸川 ゆき	 【定員制】20名 ホットヨーガリセット 冷えむくみ 10:30-11:15 岸川 ゆき	 【定員制】20名 ホットヨーガ ベーシック 10:30-11:15 加藤 聖子		 【定員制】11名 Reformer Pilates 【Total basic45】 10:00-10:45 寺田 有希				10:00	
10:30												10:30	
11:00	 【定員制】11名 Reformer Pilates 【Total basic45】 11:15-12:00 ayumi		 【定員制】20名 ホットヨーガ ベーシック 11:45-12:30 松村 絵葉	 【定員制】11名 Reformer Pilates 【Total basic45】 12:30-13:15 小坂 仁美	 【定員制】20名 ホットヨーガ ベーシック 11:45-12:45 岸川 ゆき	 【定員制】20名 ホットヨーガリセット 骨盤 11:40-12:25 加藤 聖子		 【定員制】11名 Reformer Pilates 【Hip & legs45】 11:15-12:00 岸川 ゆき				11:00	
11:30												11:30	
12:00				 Reformer Pilates 【Total basic45】 12:30-13:15 小坂 仁美			 【定員制】20名 ホットスタイルピラティス 13:00-13:45 MARIKO	 【定員制】11名 Reformer Pilates 【Total basic45】 12:30-13:15 宮崎 亜弥				12:00	
12:30												12:30	
13:00	 【定員制】20名 ホットヨーガリセット 肩こり 13:15-14:00 原田 正美(男性)		 【定員制】20名 ホットヨーガ ベーシック 13:30-14:30 房枝	 Reformer Pilates 【Total basic45】 13:35-14:20 知久 怜奈	 【定員制】20名 ホットヨーガ ウエストシェイプ 13:30-14:15 森 奈苗		 スタジオA【定員制】5名 VOLTBOX 13:10-13:40 谷山 龍平(男性)	 【定員制】11名 Reformer Pilates 【Total basic45】 13:35-14:20 永森 明穂				13:00	
13:30												13:30	
14:00	 【定員制】20名 ホットスタイル ピラティス 14:30-15:15 福永 恭子			 Reformer Pilates 【Hip & legs45】 14:40-15:25 知久 怜奈		 【定員制】11名 Reformer Pilates 【Total basic45】 14:45-15:30 駒形 澄枝						14:00	
14:30												14:30	
15:00		 スタジオA【定員制】5名 VOLTBOX 15:30-16:00 谷山 龍平(男性)				 【定員制】11名 Reformer Pilates 【Total basic45】 15:50-16:35 湯原 史奈						15:00	
15:30												15:30	
16:00						 【定員制】11名 Reformer Pilates 【Total basic45】 17:00-17:45 湯原 史奈						16:00	
16:30												16:30	
17:00												17:00	
17:30												17:30	
18:00												18:00	
18:30												18:30	
19:00	 【定員制】20名 ホットヨーガ ベーシック 19:15-20:00 金子 知弘		 【定員制】11名 Reformer Pilates 【Total basic45】 19:30-20:15 中條 奏美	 【定員制】20名 ホットストレッチ 19:15-19:45	 【定員制】11名 Reformer Pilates 【Total basic45】 19:30-20:15 宮崎 亜弥							19:30	
19:30												19:30	
20:00	 【定員制】20名 ホットヨーガリセット 冷え むくみ 20:30-21:15 miyukichi		 【定員制】11名 Reformer Pilates 【Total basic45】 20:35-21:20 中條 奏美	 【定員制】20名 ホットスタイル ピラティス 20:15-21:00 山路 陽子	 【定員制】11名 Reformer Pilates 【Total basic45】 20:35-21:20 山中 美里							20:00	
20:30												20:30	
21:00					 【定員制】11名 Reformer Pilates 【stretch flow30】 21:35-22:05 山中 美里							21:00	
21:30												21:30	
22:00												22:00	
22:30												22:30	
23:00												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。

◆男性インストラクターが担当するレッスンもございます。

予めご了承ください。

◆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。

◆男性インストラクターが担当するレッスンもございます。

予めご了承ください。