

2025年12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					 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	10:00
10:30	Reformer Pilates 【Total basic45】 10:10-10:55 ayumi	【定員制】20名		【定員制】20名	【定員制】20名		Reformer Pilates 【Total basic45】 10:00-10:45 寺田 有希	10:30
11:00	 【定員制】11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	ホットヨーガ ベーシック 10:30-11:15 加藤 聖子		【定員制】11名	11:00
11:30	Reformer Pilates 【Total basic45】 11:15-12:00 ayumi	【定員制】20名		【定員制】20名	【定員制】20名		Reformer Pilates 【Hip & legs45】 11:15-12:00 岸川 ゆき	11:30
12:00		ホットヨーガ ベーシック 11:45-12:30 松村 絵葉		ホットヨーガ ベーシック 11:45-12:45 岸川 ゆき	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	12:00
12:30			 【定員制】11名				Reformer Pilates 【Total basic45】 12:30-13:15 宮崎 亜弥	12:30
13:00	【定員制】20名		Reformer Pilates 【Total basic45】 12:30-13:15 小坂 仁美		【定員制】20名		【定員制】11名	13:00
13:30	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	 【定員制】11名	【定員制】20名	ホットスタイルピラティス 13:00-13:45 MARIKO		Reformer Pilates 【Total basic45】 12:30-13:15 永森 明穂	13:30
14:00		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 中村 えみり	ホットヨーガ ウエストシェイプ 13:30-14:15 森 奈苗				14:00
14:30	【定員制】20名							14:30
15:00	ホットスタイル ピラティス 14:30-15:15 福永 恭子				 【定員制】11名			15:00
15:30					Reformer Pilates 【Total basic45】 14:45-15:30 駒形 澄枝			15:30
16:00					 【定員制】11名		【定員制】20名	16:00
16:30					Reformer Pilates 【Hip & Legs45】 15:50-16:35 油原 史奈		ホットヨーガ ベーシック 15:45-16:30 松村 絵葉	16:30
17:00					 【定員制】11名		【定員制】20名	17:00
17:30					Reformer Pilates 【Total basic45】 17:00-17:45 油原 史奈		ホットヨーガ ウエストシェイプ（中温クラス） 16:50-17:35 松原 絵葉	17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00	【定員制】20名		【定員制】20名					19:00
19:30	ホットヨーガ ベーシック 19:15-20:00 金子 知弘	 【定員制】11名	ホットストレッチ 19:15-19:45	 【定員制】11名	<div>◆ルフレスタジオは女性専用スタジオです。</div> <div>◆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。</div> <div>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。</div> <div>◆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。</div> <div>◆VOLTBOXはスタジオAで実施します。</div> <div>◆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。</div> <div>予めご了承ください。</div>			19:30
20:00		Reformer Pilates 【Hip & Legs45】 19:30-20:15 中條 奏美	【定員制】20名	Reformer Pilates 【Total basic45】 19:30-20:15 宮崎 亜弥				20:00
20:30	【定員制】20名	 【定員制】11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				20:30
21:00	ホットヨーガリセット 冷え むくみ 20:30-21:15 miyukichi	Reformer Pilates 【Total basic45】 20:35-21:20 中條 奏美		Reformer Pilates 【Total basic45】 20:35-21:20 山中 美里				21:00
21:30				 【定員制】11名				21:30
22:00				Reformer Pilates 【stretch flow30】 21:35-22:05 山中 美里				22:00
22:30								22:30
23:00								23:00