

2025年12月

メガロスルフレ三鷹

MEGALOS_Reflet

	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 ホットヨガリセット骨盤 (中温クラス) 10:45-11:30 上野 瑞恵	【定員制】20名 ホットヨガ ベーシック 11:45-12:30 松村 紗葉	【定員制】20名 ホットヨガ ベーシック 11:45-12:45 岸川 ゆき	【定員制】11名 Reformer Pilates [Hip & legs45] 11:15-12:00 岸川 ゆき	10:00
10:30	【定員制】11名 Reformer Pilates [Total basic45] 10:10-10:55 ayumi	【定員制】20名 ホットヨガ ウエストシェイプ 10:30-11:15 菊池 久美	【定員制】20名 ホットヨガリセット骨盤 (中温クラス) 10:45-11:30 上野 瑞恵	【定員制】20名 ホットヨガ ベーシック 11:45-12:30 松村 紗葉	【定員制】20名 ホットヨガ ベーシック 11:45-12:45 岸川 ゆき	【定員制】11名 Reformer Pilates [Hip & legs45] 11:15-12:00 岸川 ゆき	10:30
11:00	【定員制】11名 Reformer Pilates [Total basic45] 11:15-12:00 ayumi	【定員制】20名 ホットヨガ ベーシック 11:45-12:30 松村 紗葉	【定員制】11名 Reformer Pilates [Total basic45] 12:30-13:15 小坂 仁美	【定員制】20名 ホットヨガ ウエストシェイプ 13:30-14:15 森 奈苗	【定員制】20名 ホットヨガ ベーシック 11:45-12:45 岸川 ゆき	【定員制】11名 Reformer Pilates [Total basic45] 12:30-13:15 宮崎 亜弥	11:00
11:30	【定員制】20名 ホットヨガリセット 肩こり 13:15-14:00 原田 正美(男性)	【定員制】20名 ホットヨガ ベーシック 13:30-14:30 房枝	【定員制】11名 Reformer Pilates [Total basic45] 13:35-14:20 中村 えみり	【定員制】20名 ホットヨガ ウエストシェイプ 13:30-14:15 森 奈苗	【定員制】11名 Reformer Pilates [Total basic45] 14:45-15:30 駒形 澄枝	【定員制】11名 Reformer Pilates [Hip & Legs45] 15:45-16:35 油原 史奈	11:30
12:00	【定員制】20名 ホットヨガリセット 肩こり 13:15-14:00 原田 正美(男性)	【定員制】20名 ホットヨガ ベーシック 13:30-14:30 房枝	【定員制】11名 Reformer Pilates [Total basic45] 13:35-14:20 中村 えみり	【定員制】20名 ホットヨガ ウエストシェイプ 13:30-14:15 森 奈苗	【定員制】20名 ホットヨガ ベーシック 11:45-12:45 岸川 ゆき	【定員制】11名 Reformer Pilates [Total basic45] 13:35-14:20 永森 明穂	12:00
12:30	【定員制】20名 ホットスタイル ピラティス 14:30-15:15 福永 蓼子				【定員制】11名 Reformer Pilates [Total basic45] 14:45-15:30 駒形 澄枝	【定員制】11名 Reformer Pilates [Hip & Legs45] 15:45-16:35 油原 史奈	12:30
13:00					【定員制】11名 Reformer Pilates [Total basic45] 14:45-15:30 駒形 澄枝	【定員制】20名 ホットスタイルピラティス 13:00-13:45 MARIKO	13:00
13:30					【定員制】11名 Reformer Pilates [Total basic45] 14:45-15:30 駒形 澄枝	VOLTBOX 13:10-13:40 谷山 龍平(男性)	13:30
14:00					【定員制】11名 Reformer Pilates [Total basic45] 14:45-15:30 駒形 澄枝	【定員制】11名 Reformer Pilates [Total basic45] 13:35-14:20 永森 明穂	14:00
14:30					【定員制】11名 Reformer Pilates [Total basic45] 14:45-15:30 駒形 澄枝		14:30
15:00					【定員制】11名 Reformer Pilates [Total basic45] 14:45-15:30 駒形 澄枝		15:00
15:30					【定員制】11名 Reformer Pilates [Hip & Legs45] 15:45-16:35 油原 史奈	【定員制】20名 ホットヨガ ベーシック 15:45-16:30 松村 紗葉	15:30
16:00					【定員制】11名 Reformer Pilates [Total basic45] 17:00-17:45 油原 史奈	【定員制】20名 ホットヨガ ウエストシェイプ (中温クラス) 16:50-17:35 松原 紗葉	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 ホットヨガ ベーシック 19:15-20:00 金子 知弘	【定員制】11名 Reformer Pilates [Hip & Legs45] 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	◆ルフレスタジオは女性専用スタジオです。		19:00
19:30	【定員制】20名 ホットヨガリセット 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	◆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。		19:30
20:00					【定員制】11名 Reformer Pilates [stretch flow30] 21:35-22:05 山中 美里	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。	20:00
20:30						◆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。	20:30
21:00						◆VOLTBOXはスタジオAで実施します。	21:00
21:30						◆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。	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。