

2026年2月

メガロスルフレニ鷹

MEGALOS_Reflet

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:30	【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骨盤 (中温クラス) 10:45-11:30 上野 瑞恵	【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
10:00	【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 納葉	【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 ウエストシェイプ 13:30-14:15 森 奈苗	【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】 13:35-14:20 永森 明穂
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 12:30-13:00 房枝	【定員制】11名 Reformer Pilates 【Total basic45】 13:30-14:15 中村 えみり			
11:30						
12:00						
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	【定員制】11名 Reformer Pilates 【Total basic45】 13:30-14:20 中村 えみり			
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 恒子					
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
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 【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。 ◆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。	
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	◆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。	
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						
23:00						