

2026年4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	<b>【定員制】11名</b> Reformer Pilates 【Total basic45】 10:10-10:55 ayumi	<b>【定員制】20名</b> ホットヨーガ ウエストシェイブ 10:30-11:15 菊池 久美	<b>【定員制】20名</b> ホットヨーガリセット 冷えむくみ 10:30-11:15 岸川 ゆき	<b>【定員制】20名</b> ホットヨーガ 冷えむくみ 10:30-11:15 岸川 ゆき	<b>【定員制】20名</b> ホットヨーガ ベーシック 10:30-11:15 加藤 聖子	<b>【定員制】11名</b> Reformer Pilates 【Total basic45】 10:00-10:45 寺田 有希	10:00
10:30							10:30
11:00	<b>【定員制】11名</b> Reformer Pilates 【Hip & Legs45】 11:15-12:00 ayumi	<b>【定員制】20名</b> ホットヨーガ ベーシック 11:45-12:30 松村 絵葉	<b>【定員制】20名</b> ホットヨーガリセット 中温クラス 10:45-11:30 上野 瑞恵	<b>【定員制】20名</b> ホットヨーガ ベーシック 11:30-12:30 岸川 ゆき	<b>【定員制】20名</b> ホットヨーガリセット 骨盤 11:40-12:25 加藤 聖子	<b>【定員制】11名</b> Reformer Pilates 【Hip & legs45】 11:15-12:00 岸川 ゆき	11:00
11:30							11:30
12:00							12:00
12:30			<b>【定員制】11名</b> Reformer Pilates 【Total basic45】 12:30-13:15 小坂 仁美			<b>【定員制】11名</b> Reformer Pilates 【Total basic45】 12:30-13:15 宮崎 亜弥	12:30
13:00	<b>【定員制】20名</b> ホットヨーガリセット 肩こり 13:15-14:00 原田 正美(男性)	<b>【定員制】20名</b> ホットヨーガ ベーシック 13:30-14:30 房枝	<b>【定員制】11名</b> Reformer Pilates 【waist45】 13:35-14:20 中村 えみり	<b>【定員制】20名</b> ホットヨーガ ウエストシェイブ 13:30-14:15 森 奈苗	ホットスタイルピラティス 13:00-13:45 MARIKO	<b>【定員制】11名</b> Reformer Pilates 【Total basic45】 13:35-14:20 永森 明穂	13:00
13:30							13:30
14:00							14:00
14:30	<b>【定員制】20名</b> ホットスタイル ピラティス 14:30-15:15 福永 燕子						14:30
15:00							15:00
15:30							15:30
16:00					<b>【定員制】11名</b> Reformer Pilates 【waist45】 14:45-15:30 中村 えみり	<b>【定員制】20名</b> ホットヨーガ ベーシック 15:45-16:30 松村 絵葉	16:00
16:30							16:30
17:00							17:00
17:30					<b>【定員制】11名</b> Reformer Pilates 【Total basic45】 15:50-16:35 油原 史奈	<b>【定員制】20名</b> ホットヨーガ ウエストシェイブ (中温クラス) 16:45-17:30 松村 絵葉	17:30
18:00							18:00
18:30							18:30
19:00	<b>【定員制】20名</b> ホットヨーガ ベーシック 19:15-20:00 金子 知弘	<b>【定員制】11名</b> Reformer Pilates 【Hip & Legs45】 19:30-20:15 中條 奏美	<b>【定員制】20名</b> ホットストレッチ 19:15-19:45	<b>【定員制】11名</b> Reformer Pilates 【Total basic45】 19:30-20:15 宮崎 亜弥			19:00
19:30							19:30
20:00							20:00
20:30	<b>【定員制】20名</b> ホットヨーガリセット 冷えむくみ 20:30-21:15 miyukichi	<b>【定員制】11名</b> Reformer Pilates 【Total basic45】 20:35-21:20 中條 奏美	<b>【定員制】20名</b> ホットスタイル ピラティス 20:15-21:00 山路 陽子	<b>【定員制】11名</b> Reformer Pilates 【Total basic45】 20:35-21:20 山中 美里			20:30
21:00							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。