

2026年3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 12:30-13:15 小坂 仁美	【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] 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 中村 えみり	【定員制】20名 ホットヨガ ウエストシェイプ 13:30-14:20 森 奈苗	【定員制】20名 ホットヨガ ベーシック 14:45-15:30 中村 えみり	【定員制】11名 Reformer Pilates [Total basic45] 13:15-14:00 原田 正美(男性)	10:30
11:00	【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】20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 14:45-15:30 中村 えみり	【定員制】11名 Reformer Pilates [Total basic45] 14:45-15:30 中村 えみり	【定員制】20名 ホットヨガ ベーシック 15:45-16:30 松村 紗葉	11:00
11:30	【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					【定員制】20名 ホットスタイルピラティス 13:00-13:45 MARIKO	11:30
12:00							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						VOLTBOX 13:10-13:40 谷山 龍平(男性)	13:00
13:30						【定員制】11名 Reformer Pilates [Total basic45] 13:35-14:20 永森 明穂	13:30
14:00							14:00
14:30							14:30
15:00							15:00
15:30							15:30
16:00						【定員制】20名 ホットヨガ ベーシック 15:45-16:30 松村 紗葉	16:00
16:30							16:30
17:00						【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 松村 紗葉	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 Reformer Pilates [Total basic45] 19:30-20:15 中條 奏美	【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。	【定員制】11名 Reformer Pilates [Total basic45] 20:15-21:00 山路 陽子	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】11名 Reformer Pilates [Total basic45] 20:35-21:20 中山 美里	【定員制】11名 Reformer Pilates [stretch flow30] 21:35-22:05 中山 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。		19:30
20:00							20:00
20:30							20:30
21:00							21:00
21:30							21:30
22:00							22:00
22:30							22:30
23:00							23:00