



2026年6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】11名 Reformer Pilates 【Total basic45】 10:00-10:45 寺田 有希 | 10:00 |
| 10:30 | | 【定員制】20名 ホットヨーガ ウエストシェイブ 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 | 【定員制】20名 ホットヨーガ 冷えむくみ 10:30-11:15 岸川 ゆき | 【定員制】20名 ホットヨーガ ベーシック 10:30-11:15 加藤 聖子 | | 10:30 |
| 11:00 |  【定員制】11名 Reformer Pilates 【Hip & Legs45】 11:15-12:00 ayumi | | 【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 11:30-12:30 岸川 ゆき | 【定員制】20名 ホットヨーガ ベーシック 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 | 11:00 |
| 11:30 | | 【定員制】20名 ホットヨーガ ベーシック 11:45-12:30 松村 絵葉 | | | | | 11:30 |
| 12:00 | | | 【定員制】11名 Reformer Pilates 【Total basic45】 12:30-13:15 小坂 仁美 | | 【定員制】20名 ホットスタイルピラティス 13:00-13:45 MARIKO |  【定員制】11名 Reformer Pilates 【Total basic45】 12:30-13:15 宮崎 亜弥 | 12:00 |
| 12:30 | | |  【定員制】11名 Reformer Pilates 【waist45】 13:35-14:20 熊木 まりい | 【定員制】20名 ホットヨーガ ウエストシェイブ 13:30-14:15 森 奈苗 | |  【定員制】11名 Reformer Pilates 【Total basic45】 13:35-14:20 永森 明穂 | 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】 14:45-15:30 熊木 まりい | 13:00 |
| 13:30 | | | | | スタジオA【定員制】5名 VOLTBOX 13:10-13:40 金澤 匠(男性) |  【定員制】11名 Reformer Pilates 【Hip & Legs45】 15:50-16:35 油原 史奈 | 13:30 |
| 14:00 | | | | | | | 14:00 |
| 14:30 | 【定員制】20名 ホットスタイル ピラティス 14:30-15:15 福永 恭子 | | | | | | 14:30 |
| 15:00 | | | | | | | 15:00 |
| 15:30 | | | | | | 【定員制】20名 ホットヨーガ ベーシック 15:45-16:30 松村 絵葉 | 15:30 |
| 16:00 | | | | | | | 16:00 |
| 16:30 | | | | | | 【定員制】20名 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 | 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 | | | 19:00 |
| 19:30 | | | | | | | 19:30 |
| 20:00 | | | 【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 | | | 20:00 |
| 20:30 | 【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 | | | | | 20:30 |
| 21:00 | | | |  【定員制】11名 Reformer Pilates 【stretch flow30】 21:35-22:05 山中 美里 | | | 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。