




2026年7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】11名</b> Reformer Pilates 【Total basic45】 10:00-10:45 寺田	10:00
10:30		<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 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 ベーシック 10:30-11:15 加藤 聖子		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> ホットヨーガリセット 骨盤 (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		<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 骨盤 11:40-12:25 加藤 聖子		11:30
12:00			<b>【定員制】11名</b> Reformer Pilates 【Total basic45】 12:30-13:15 小坂			 <b>【定員制】11名</b> Reformer Pilates 【Total basic45】 12:30-13:15 宮崎	12:00
12:30				<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	<b>【定員制】20名</b> ホットスタイルピラティス 13:00-13:45 MARIKO		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 まりい			<b>スタジオA【定員制】5名</b> VOLTBOX 13:10-13:40 金澤(男性)	13:00
13:30						 <b>【定員制】11名</b> Reformer Pilates 【Total basic45】 13:35-14:20 永森	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					 <b>【定員制】11名</b> Reformer Pilates 【waist45】 14:45-15:30 まりい		15:00
15:30							15:30
16:00					 <b>【定員制】11名</b> Reformer Pilates 【Hip & Legs45】 15:50-16:35 油原	<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					 <b>【定員制】11名</b> Reformer Pilates 【Total basic45】 17:00-17:45 油原	<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	17:00
17:30							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 KANAMI	<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			19:00
19:30							19:30
20:00			<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 misato			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 KANAMI					20:30
21:00				 <b>【定員制】11名</b> Reformer Pilates 【stretch flow30】 21:35-22:05 misato			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。