

2026年8月

メガロスルフレ三鷹



	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 冷えむくみ 10:30-11:15 岸川 ゆき	【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 ベーシック 10:30-11:15 加藤 聖子	スタジオA【定員制】5名 VOLTBOX 13:10-13:40 金澤(男性)	【定員制】11名 Reformer Pilates 【Total basic45】 10:00-10:45 寺田	10:00	
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 10:45-11:30 上野 瑞恵	【定員制】20名			【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		【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 ホットヨーガリセット 骨盤 11:40-12:25 加藤 聖子			11:30	
12:00			【定員制】11名 Reformer Pilates 【Total basic45】 12:30-13:15 小坂				【定員制】11名 Reformer Pilates 【Total basic45】 12:30-13:15 宮崎	12:00	
12:30									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 【waist45】 13:35-14:20 MARIE	【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	13:00
13:30								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 恭子								14:00
14:30					【定員制】11名 Reformer Pilates 【waist45】 14:45-15:30 Yuko				14:30
15:00					【定員制】11名 Reformer Pilates 【Hip & Legs45】 15:50-16:35 油原		【定員制】20名 ホットヨーガ ベーシック 15:45-16:30 松村 絵葉	15:00	
15:30					【定員制】11名 Reformer Pilates 【Total basic45】 17:00-17:45 油原			15:30	
16:00								16:00	
16:30							【定員制】20名 ホットヨーガ ウエストシェイプ (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 KANAMI	【定員制】20名 ホットストレッチ 19:15-19:45	【定員制】11名 Reformer Pilates 【waist45】 19:30-20:15 Yuko				19:00	
19:30								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 KANAMI		【定員制】11名 Reformer Pilates 【Total basic45】 20:35-21:20 misato				20:00	
20:30								20:30	
21:00								21:00	
21:30				【定員制】11名 Reformer Pilates 【stretch flow30】 21:35-22:05 misato				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、5本指かつ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。