

2026年9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												10:30
11:00	【定員制】11名 Reformer Pilates 【Hip & Legs45】 11:15-12:00 ayumi									【定員制】11名 Reformer Pilates 【Total basic45】 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											12:00	
12:30			【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	12:30			
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							Reformer Pilates 【Total basic45】 13:35-14:20 永森	14:00			
14:30							【定員制】11名 Reformer Pilates 【waist45】 14:45-15:30 Yuko		14:30			
15:00								【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									15:30			
16:00								【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	16:00			
16:30									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	【定員制】11名 Reformer Pilates 【Total basic45】 20:35-21:20 misato	◆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、 <u>5本指かつ滑り止め付き靴下の着用が必須</u> 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。		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 【stretch flow30】 21:35-22:05 misato			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			