

2026年10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 ベーシック 10:30-11:15 加藤 聖子		 【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】20名 infinity flow 11:45-12:30 Yuko	【定員制】11名 ホットヨーガリセット （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】11名 Reformer Pilates 【Hip & legs45】 11:15-12:00 岸川 ゆき	11:00	
11:30							11:30	
12:00	 【定員制】11名 Reformer Pilates 【Back & Arms45】 11:15-12:00 ayumi		 【定員制】11名 Reformer Pilates 【Total basic45】 12:30-13:15 小坂		【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		12:00	
12:30							12:30	
13:00	 【定員制】11名 Reformer Pilates 【Total basic45】 13:30-14:15 Yuko	【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 advance45】 12:30-13:15 永森	13:00	
13:30							13:30	
14:00						 【定員制】11名 Reformer Pilates 【Total basic45】 13:35-14:20 Yuko	14:00	
14:30					 【定員制】11名 Reformer Pilates 【waist45】 14:45-15:30 宮崎		14:30	
15:00							15:00	
15:30					 【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	15:30	
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					 【定員制】11名 Reformer Pilates 【Back & Arms45】 17:00-17:45 油原		17:00	
17:30							17:30	
18:00	【定員制】20名 infinity flow 18:00-18:45 Yuko						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 infinity flow 19:00-19:45 Yuko	 【定員制】11名 Reformer Pilates 【waist45】 19:30-20:15 宮崎	◆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】11名 Reformer Pilates 【Total advance45】 20:35-21:20 KANAMI	【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 【stretch flow30】 20:30-21:00 misato			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							20:30
21:00				 【定員制】11名 Reformer Pilates 【Total basic45】 21:15-22:00 misato			21:00	
21:30							21:30	
22:00							22:00	
22:30							22:30	
23:00							23:00	