

2026年11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	【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	 【定員制】11名 Reformer Pilates 【Total basic45】 10:00-10:45 寺田	Reformer Pilates 【Total basic45】 10:00-10:45 寺田	10:00	
10:30	Reformer Pilates 【Total basic45】 10:10-10:55 ayumi							10:30	
11:00	 【定員制】11名							11:00	
11:30	Reformer Pilates 【Hip & Legs45】 11:15-12:00 ayumi	【定員制】20名 infinity flow 11:45-12:30 Yuko	【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	 【定員制】11名 Reformer Pilates 【Hip & legs45】 11:15-12:00 岸川 ゆき		Reformer Pilates 【Hip & legs45】 11:15-12:00 岸川 ゆき	11:30	
12:00	【定員制】11名 Reformer Pilates 【Back & Arms45】 12:20-13:05 ayumi							12:00	
12:30		【定員制】11名 Reformer Pilates 【Total basic45】 12:30-13:15 小坂	【定員制】20名 ホットスタイルピラティス 13:00-13:45 MARIKO	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 advance45】 12:30-13:15 永森	12:30	
13:00								13:00	
13:30	 【定員制】11名							Reformer Pilates 【Total basic45】 13:30-14:15 Yuko	Reformer Pilates 【waist45】 13:35-14:20 MARIE
14:00	Reformer Pilates 【Total basic45】 13:30-14:15 Yuko	ホットヨーガ ベーシック 13:30-14:30 房枝	Reformer Pilates 【waist45】 13:35-14:20 MARIE	ホットヨーガ ウエストシェイプ 13:30-14:15 森 奈苗				 【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							 【定員制】11名 Reformer Pilates 【Hip & Legs45】 15:50-16:35 油原		15:00
15:30									 【定員制】11名 Reformer Pilates 【Back & Arms45】 17:00-17:45 油原
16:00					【定員制】20名 ホットヨーガ ベーシック 15:45-16:30 松村 絵葉	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】20名 infinity flow 18:00-18:45 Yuko		17:00
17:30					【定員制】20名 Reformer Pilates 【Hip & Legs45】 19:30-20:15 KANAMI				17:30
18:00	【定員制】20名					【定員制】20名 infinity flow 19:00-19:45 Yuko			18:00
18:30	infinity flow 18:00-18:45 Yuko						【定員制】11名 Reformer Pilates 【waist45】 19:30-20:15 宮崎	18:30	
19:00	【定員制】20名	 【定員制】11名		 【定員制】11名	Reformer Pilates 【waist45】 19:30-20:15 宮崎			19:00	
19:30	ホットヨーガ ベーシック 19:15-20:00 金子 知弘	Reformer Pilates 【Hip & Legs45】 19:30-20:15 KANAMI			Reformer Pilates 【stretch flow30】 20:30-21:00 misato	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	【定員制】11名 Reformer Pilates 【Total basic45】 21:15-22:00 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。	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									21:00
21:30				 【定員制】11名	Reformer Pilates 【Total basic45】 21:15-22:00 misato		21:30		
22:00							22:00		
22:30							22:30		
23:00							23:00		