2026年12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	【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】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	11:00
11:30							11:30
12:00	【定員制】11名 Reformer Pilates 【Back & Arms45】 12:20-13:05 ayumi		【定員制】11名 Reformer Pilates 【Total basic45】 12:30-13:15 小坂			【定員制】11名 Reformer Pilates 【Total advance45】 12:30-13:15 永森	12:00
12:30							12:30
13:00					【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)	13:00
13:30	【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】11名 Reformer Pilates 【Total basic45】 13:35-14:20 Yuko	13:30
14:00							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			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 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 【Total basic45】 20:45-21:15 永森			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

◆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。