

1月 メガロス田端店ルフレスケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	土曜日	日曜日	
9:30							9:30
10:30	【定員8名】 ホットヨガ・ ベーシック 山角菜穂子 10:30-11:15		【定員8名】 デトックス ワークアウト 10:30-11:15 丹 真一			【定員8名】 【中温】 ホットヨガ・ ウェストショイブ 松村繪葉 10: 00-10: 45	10:30
11:00		【定員8名】 ホットヨガ・ ベーシック 田丸めぐみ 10:45-11:30		【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 10:45-11:30 RAN			11:00
11:30	【定員5名】 スタジオA11:30-12:00 Gaze美筋マシマロップ		Infinity flow 11:15- 11:45		【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 11:45-12:30 RAN		11:30
12:00	【中温】【定員8名】 ホットヨガ・ベーシック 山角菜穂子 11:45-12:30		Reformer Pilates Total Basic 12:10-12:55 牛肩千夏		【定員8名】 オリジナル ホットピラティス RAN 11:45-12:45		12:00
12:30					【定員6名】 ホットヨガ・ ベーシック 松原由香 12:15-13:15		12:30
13:00							13:00
13:30	【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 13:30-14:15 桜井美里		【定員5名】 スタジオB Gaze美筋 13:20-13:50	【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 13:10-13:55 牛肩千夏	【定員8名】 デトックス ワークアウト 井上菊代 13:40-14:25		13:30
14:00							14:00
14:30	【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 14:10-14:55 桜井美里						14:30
15:00			【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 15:00-15:45 桜井美里		【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 15:00-15:45 大星茉莉		15:00
15:30							15:30
16:00					【定員8名】 ホットヨガ・ ベーシック 16:30-17:30 川谷幸子		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6名】 Reformer Pilates Total Basic 19:00-19:45 伊藤 朝賀						19:00
19:30	ホットヨガ・ベーシック 19:15-20:15 房枝		【定員8名】 ホットヨガベーシック 19: 45-20: 30 川谷 幸子	【定員8名】 ホットスタイルピラティス 19:30-20:15 奥田 由里子			19:30
20:00							20:00
20:30			【定員8名】 ホットヨガ・ アドバンス 勝野 紅音 20: 30-21: 30	【定員2名】 ホットヨガ・ アドバンス 川谷幸子 20:45-21:30	【定員8名】 スタジオ VOLTBOK 20:55-21:15		20:30
21:00	【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 21:00-21:45 微笑 いずみ				□45分 Total Basic マシンピラティスの「基本の動き」を 上半身下半身の筋肉にアプローチをかけていく動き ※こちらのクラスは滑り止め付き靴下の着用が必須		21:00
21:30					□45分 Hip & Legs マシンピラティスで お尻と脚に向けて集中的に動かすプログラム ※こちらのクラスは滑り止め付き靴下の着用が必須		21:30
22:00					□ホットヨガレッスン 38度 中温34度 湿度65% ベーシック：強度★★★ アドバンス：強度★★		22:00
22:30					□A.Bスタジオレッスン シューズが必要なプログラムは、シュースマークあり		22:30
23:00							23:00

注意点	担当インストラクターの都合により、急な休講・代行・代替の可能性がございます。HP、専用アプリ、メールなどをご覧ください。 ホットヨガ受講の際、1リットル以上の水分とタオルをご持参ください。(ホットヨガご利用の場合のみタオルレンタル無料でございます。その他ご利用用途の場合は有料となります。オプションレンタルをご利用ください。)		
	スタジオオッズ参加時には内履きをご持参ください。(お履き物を履いて館内の移動をお願いいたします。) 全てのレッスンは、3週間先の同時刻に終了するレッスンより公開します。 マシンピラティスご予約時は、必ずピラティス靴下をご持参ください。 体調不良を感じた際は、直ちに担当インストラクター、スタッフにお申し出ください。 事故については、当社の責めに帰すべき事由による場合を除き一切の責任を負いかねます。		
	【祝日のレッスン時間変更について】 ①19: 00台に開始のクラスは、一律で1時間早く実施させていただきます。 ②20: 00台以降のクラスは、休講とさせていただきます。		
予約方法	ルフレ専用スタジオ予約システムにてご予約お願いします。※電話予約不可 ・ご予約は、1日1回ルフレッスンが受講できます。 ・全てのレッスンは、21日前のレッスン終了時刻と同時に予約公開 ・レッスンを一日消化毎に次のご予約が可能です。 ・レッスン開始5分前までご予約が可能です。レッスン開始30分前までキャンセル可能です。 ・キャンセル待ちでご登録の場合は、キャンセル発生後ご登録のメールに送信します。 ・無断キャンセルが多い場合は今後のご予約が出来なくなる恐れがあります。 ・レッスン開始10分前には入場となりますので、室内履きをお履きの上、4階スタジオ前でお待ちください。 ・レッスンの途中入退場はご遠慮いただいております。		
	届出方法		
休会	WEB(まいMegaネット) フロント 1ヶ月レッスンを休むことができる制度です。 手続きは、休会希望月の前月10日までとなります。 休会料1ヶ月2,420円(税込)		
退会	WEB(まいMegaネット) フロント 手続きは、退会される当月10日までとなります。 ※10日が休館日の場合、フロント受付は前営業日までとなります。		
	会員種別		
	税抜金額 (税込金額)		
ルフレ	13,800円 (15,180円)		
ルフレ U-39	12,200円 (13,420円)		
ルフレ U-29	11,200円 (12,320円)		
ルフレ ジム&スパ	15,300円 (16,830円)		
ルフレ ジム&スパ U-39	13,700円 (15,070円)		
ルフレ ジム&スパ U-29	12,700円 (13,970円)		
ルフレ4	10,800円 (11,880円)		
ルフレ4 U-39	9,200円 (10,120円)		
ルフレ4 U-29	8,200円 (9,020円)		
ルフレ4 ジム&スパ	12,300円 (13,530円)		
ルフレ4 ジム&スパ U-39	10,700円 (11,770円)		
ルフレ4 ジム&スパ U-29	9,700円 (10,670円)		
プラチナ	入会金10,000円/ (11,000円) (21,780円)		
24プラチナ	入会金10,000円/ (11,000円) (22,880円)		
併学割引	2つ以上の会員種別を併学される場合、月会費が825円(税込)割引されます。 ※一部対象外の会員種別あり		
手続き受付時間	月～木曜 11:00～20:00 土・日・祝 10:00～18:00 ※毎週金曜、夏期・年末年始 休館	通常営業時間	月～木曜 9:30～23:20 土曜 9:30～21:20 日曜・祝日 9:30～20:20