

2025/1

# メガロスフレ立川南

レッスン色分け表	変更・追加レッスン
	アクティブレッスン
	階層系レッスン
	ホットレッスン
	マシンピラティスレッスン

店舗情報		
営業時間	月曜日 - 金曜日	9:00 - 23:00
	土曜日	8:00 - 20:00
	日曜日	8:00 - 18:00
休館日	毎週火曜日、夏期休館日、年末年始	

	月曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	Reflet A Studio	Reflet HOT Studio	Reflet B Studio	Reflet A Studio	Reflet HOT Studio	Reflet B Studio	Reflet A Studio	Reflet HOT Studio	Reflet B Studio	Reflet A Studio	Reflet HOT Studio	Reflet B Studio	Reflet A Studio	Reflet HOT Studio	Reflet B Studio	Reflet A Studio	Reflet HOT Studio	Reflet B Studio
	チェックイン 9:00			チェックイン 9:00			チェックイン 9:00			チェックイン 9:00			チェックイン 8:00			チェックイン 8:00		
8:00																		
8:30																		
9:00																		
9:30																		
10:00																		
10:30																		
11:00																		
11:30																		
12:00																		
12:30																		
13:00																		
13:30																		
14:00																		
14:30																		
15:00																		
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00																		
19:30																		
20:00																		
20:30																		
21:00																		
21:30																		
22:00																		
22:30																		
23:00																		
23:30																		
	チェックアウト 23:00			チェックアウト 23:00			チェックアウト 23:00			チェックアウト 23:00			チェックアウト 20:00			チェックアウト 18:00		

マシンピラティスプログラム名	強度	内容	備考
Stretch Flow	★	身体を伸ばすことにフォーカスし、関節周りの可動域を広げながら美しい身体へと導くクラス	マシンピラティスのグループレッスンにご参加される方はマシン利用時の安全を考慮し、滑り止め付き靴下の着用が必須となります。
Total Basic	★★	マシンピラティスの『基本の動き』を丁寧に！上半身・下半身の細かい筋内にアプローチをかけるプログラム	
Total Advance	★★★★	ダイナミックな動きで、効率的にカラダのバランスを整え、よりしなやかで美しいボディラインを目指すプログラム	
Hip & Legs	★★★	お尻と脚に向けて集中的に働きかけるプログラム	
Waist	★★★	腹部とウエストラインを引き締めるプログラム	

