

2025/2

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 | | | [定員10名] マシンピラティス Stretch Flow30 五十嵐 咲姫 | | | [定員13名] ホットヨーガ ベーンツク45 ayumi | | | [定員10名] マシンピラティス Total Basic45 9:45-10:30 五十嵐 咲姫 | | | [定員30名] ビューティフル ピラティス30 10:00-10:30 星月 悠子 | | | [定員13名] ホットヨーガ ベーンツク45 10:00-10:45 岸川 ゆき | | | [定員10名] マシンピラティス Total Basic45 10:00-10:45 宮澤 彩佳 | | | [定員13名] ホットヨーガ アドバンス45 10:00-10:45 藤井 千恵子 | | | [定員10名] マシンピラティス Total Basic45 10:00-10:45 五十嵐 咲姫 | | | |
| 10:30 | | [定員13名] ホットヨーガ ベーンツク45 10:20-11:05 増田 祥子 | | | | [定員13名] ホットヨーガ ベーンツク45 10:45-11:30 ayumi | | | [定員10名] マシンピラティス Stretch Flow30 11:00-11:30 五十嵐 咲姫 | | | [定員30名] トランスナル ヨーガ30 10:45-11:15 AUM(アム) | | | [定員13名] ホットヨーガ ベーンツク45 11:10-11:55 岸川 ゆき | | | [定員10名] マシンピラティス Total Advance45 11:10-11:55 宮澤 彩佳 | | | [定員13名] VOLTBOX20 10:25-10:45 尾形 幸紀 | | | [定員10名] ホットヨーガ アドバンス45 11:00-11:30 藤井 千恵子 | | | [定員10名] マシンピラティス Stretch Flow30 11:00-11:30 宮澤 彩佳 |
| 11:00 | [定員27名] Group Groove 30 11:20-11:50 松澤 みどり | | [定員10名] マシンピラティス Total Basic45 11:00-11:45 五十嵐 咲姫 | [定員27名] ZUMBA (45分クラス) 11:00-11:45 松澤 みどり | | | | | | | [定員23名] TOBIPPA30 11:00-11:30 九島 克成 | | | [定員13名] ホットヨーガ ベーンツク45 11:15-11:45 田中 江里香 | | | [定員10名] マシンピラティス Total Advance45 11:10-11:55 宮澤 彩佳 | | | [定員13名] VOLTBOX30 11:00-11:30 尾形 幸紀 | | | [定員10名] ホットヨーガ ベーンツク45 11:00-11:30 藤井 千恵子 | | | [定員10名] マシンピラティス Stretch Flow30 11:00-11:30 宮澤 彩佳 | |
| 11:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | | [定員13名] ホットヨーガ ウェストシェイプ45 12:00-12:45 Nami | | | | [定員13名] ホットヨーガ ベーンツク45 11:55-12:40 加藤 聖子 | | | [定員10名] マシンピラティス Total Basic45 12:15-13:00 松澤 みどり | | | [定員13名] VOLTBOX30 11:50-12:20 九島 克成 | | | [定員13名] ホットヨーガ ベーンツク45 12:15-13:00 田中 江里香 | | | [定員10名] マシンピラティス Total Advance45 11:10-11:55 宮澤 彩佳 | | | [定員13名] infimix kick20 11:30-11:50 尾形 幸紀 | | | [定員10名] ホットヨーガ ベーンツク45 11:55-12:40 房枝 | | | [定員10名]※内容変更 マシンピラティス Total Basic45 12:00-12:45 松本 萌愛 |
| 12:30 | [定員27名] Group Fight 45 12:05-12:50 桂 美佳 | | [定員10名]※内容変更 マシンピラティス Hip & Legs45 12:15-13:00 松澤 みどり | [定員27名] Group Century 45 12:10-12:55 五十嵐 咲姫 | | | | | | | [定員27名] Group Groove 30 12:00-12:30 一宮 純子 | | | [定員13名] ホットヨーガ ベーンツク45 11:35-12:20 松村 絵葉 | | | [定員10名] マシンピラティス Total Basic45 12:15-13:00 松澤 みどり | | | [定員13名] HOT Gaze~美尻~ 12:45-13:15 阿部 夏美 | | | [定員10名]※内容変更 マシンピラティス Waist45 12:40-13:25 松澤 みどり | | | [定員10名]※内容変更 マシンピラティス Total Basic45 13:20-14:05 松澤 みどり | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:30 | [有料スクール] Reflet Total Beauty School 13:30-14:30 | | [定員13名] ホットヨーガ ベーンツク45 13:40-14:25 ayumi | | | [定員13名] ホットヨーガ ウェストシェイプ30 13:10-13:40 加藤 聖子 | | | [定員10名] マシンピラティス Total Advance45 13:20-14:05 松澤 みどり | | | [定員27名] ZUMBA (45分クラス) 12:50-13:35 小林 優紀恵 | | | [定員10名] マシンピラティス Hip & Legs45 13:30-14:15 高澤 彩佳 | | | [定員10名] マシンピラティス Total Basic45 13:45-14:30 一宮 純子 | | | [定員23名] TOBIPPA30 13:10-13:40 武田 裕 | | | [定員13名] HOT Gaze~(U7)~ 13:00-13:30 藤原 美帆 | | | [定員10名]※内容変更 マシンピラティス Hip & Legs45 13:00-13:45 一宮 純子 |
| 14:00 | | | | | | [定員27名]※内容・時間変更 Group Fight 30 14:00-14:30 桂 美佳 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | [定員27名] Group Power 45 14:45-15:30 鈴木 琴巳 | | | | | [定員13名] ホットヨーガ ウェストシェイプ45 14:30-15:15 MAKIE | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | [定員13名] VOLTBOX30 19:00-19:30 三東 耀臣 | | [定員10名] マシンピラティス Total Basic45 19:00-19:45 高澤 彩佳 | [定員13名] VOLTBOX30 18:30-19:00 松本 萌愛 | | | | | | | [定員27名] infimix flow30 19:00-19:30 勝然 美帆 | | | [定員13名] ホットヨーガ ベーンツク45 18:50-19:20 岸川 ゆき | | | [定員10名] マシンピラティス Hip & Legs45 18:45-19:30 一宮 純子 | | | [定員13名] VOLTBOX30 19:00-19:30 市川 莉 | | | [定員10名] マシンピラティス Total Basic45 19:00-19:30 市川 莉 | | | | |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | [定員13名] VOLTBOX30 20:00-20:30 三東 耀臣 | [定員13名] ホットヨーガ ベーンツク45 20:00-20:45 荻沼 明美 | [定員10名] マシンピラティス Total Advance45 20:00-20:45 高澤 彩佳 | [定員23名] TOBIPPA30 19:30-20:00 中川 梨沙 | | | [定員13名] ホットスタイル ピラティス45 20:00-20:45 RAN | | | | [定員23名] TOBIPPA30 20:00-20:30 一宮 純子 | | | [定員13名] ホットヨーガ ベーンツク45 19:40-20:25 荻沼 明美 | | | [定員10名] マシンピラティス Total Basic45 20:05-20:35 一宮 純子 | | | [定員23名] TOBIPPA30 20:00-20:30 市川 莉 | | | [定員10名] マシンピラティス Total Basic45 20:05-20:35 一宮 純子 | | | | |
| 20:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | [定員13名] ホットヨーガ ウェストシェイプ30 21:05-21:35 荻沼 明美 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 よりしなやかに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 | |

