

【メガロスフレ立川南】 Holiday Schedule

5月5日（月・祝）

Reflet A Studio

Reflet HOT Studio

Reflet B Studio

営業開始 8:00

9:30

9:30

10:00

10:00

10:30

10:30

11:00

11:00

11:30

11:30

12:00

12:00

12:30

12:30

13:00

13:00

13:30

13:30

14:00

14:00

14:30

14:30

15:00

15:00

15:30

15:30

16:00

16:00

16:30

16:30

17:00

17:00

17:30

17:30

18:00

18:00

18:30

18:30

19:00

19:00

19:30

19:30

20:00

20:00

【定員27名】

Group Groove 30
11:20-11:50 松澤 みどり

【定員27名】

Group Fight 45
12:05-12:50 桂 美佳

【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・ベーシック45
10:20-11:05
増田 祥子

【定員13名】

ホットヨーガ・ウエストシェイプ45
12:00-12:45
Nami

【定員13名】

ホットヨーガ・ベーシック45
13:40-14:25
ayumi

【定員10名】

マシンピラティス
Stretch Flow30
10:00-10:30 五十嵐 咲姫

【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10名】

マシンピラティス
Hip & Legs45
12:15-13:00 松澤 みどり

【定員10名】

マシンピラティス
Waist45
13:15-14:00 松澤 みどり

マシンジム・プールの利用時間は17:50まで
施設閉館時間 18:00