

2025/8

メガロスルフレ立川南

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
	暗闇系レッスン
	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							
8:00	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						8:00
8:30																									8:30
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						9:00
9:30																									9:30
10:00	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 10:20-11:05 増田 祥子	[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 10:00-10:45 五十嵐 咲姫	[定員13名] マシンピラティス Total Basic45 9:45-10:30 五十嵐 咲姫	[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13名] ホットヨーガ・ ベージュ30 9:55-10:25 ayumi	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 10:30-11:15 松村 結菜	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 11:30-12:15 松村 結菜	[定員10名] マシンピラティス Hip & Legs45 11:30-12:15 鈴木 友華	[定員27名] Group Power 30 12:00-12:30 矢口 隼	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ30 10:05-10:35 ALUM(アム)	[定員30名] トライシケル ヨー30 10:05-10:35 ALUM(アム)	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ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] VOLTBOX20 10:30-10:50 市川 莉	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 10:00-10:45 蓮井 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	[定員13名] VOLTBOX20 11:00-11:20 矢口 隼	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ30 11:00-11:30 蓮井 千恵子	[定員10名] マシンピラティス Stretch Flow30 11:00-11:30 五十嵐 咲姫	10:00					
10:30																				10:30					
11:00	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 13:40-14:25 ayumi	[定員10名] マシンピラティス Stretch Flow30 11:15-11:45 五十嵐 咲姫	[定員13名] マシンピラティス Stretch Flow30 11:00-11:30 五十嵐 咲姫	[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13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 10:45-11:30 ayumi	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 11:30-12:15 松村 結菜	[定員10名] マシンピラティス Hip & Legs45 11:30-12:15 鈴木 友華	[定員27名] Group Power 30 12:00-12:30 矢口 隼	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 12:15-13:00 高橋 良枝	[定員10名] マシンピラティス Hip & Legs45 13:30-14:15 宮澤 彩佳	[定員13名] VOLTBOX20 11:40-12:00 矢口 隼	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ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 11:10-11:30 市川 莉	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ30 11:00-11:30 蓮井 千恵子	[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13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 11:55-12:40 房枝	[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 12:00-12:45 勝然 美帆	11:00						
11:30																			11:30						
12:00	[定員27名] Group Fight 45 12:05-12:50 桂 美佳	[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10名]※担当変更 マシンピラティス Hip & Legs45 12:15-13:00 中村 翠	[定員27名]※時間変更 Group Centergy 45 12:05-12:50 五十嵐 咲姫	[定員13名] ホットヨーガ・ リセット骨盤45 11:55-12:40 加藤 聖子	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 11:30-12:15 松村 結菜	[定員10名]※担当変更 マシンピラティス Waist45 12:40-13:25 鈴木 友華	[定員27名] Group Power 30 12:00-12:30 矢口 隼	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 12:15-13:00 高橋 良枝	[定員10名] マシンピラティス Hip & Legs45 13:30-14:15 宮澤 彩佳	[定員13名] VOLTBOX20 12:35-13:05 宮澤 彩佳	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 12:15-12:45 浅賀 麻実	[定員10名] マシンピラティス Waist45 13:00-13:45 一宮 純子	[定員13名] Group Centergy 45 13:00-13:45 五十嵐 咲姫	[定員13名] HOT Gaze〜美尻〜 13:00-13:30 勝然 美帆	[定員10名] マシンピラティス Hip & Legs45 13:00-13:45 宮澤 彩佳	[定員13名] VOLT BOX30 14:15-14:45 市川 莉	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 14:00-14:45 房枝	[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 14:00-14:45 宮澤 彩佳	12:00					
12:30	[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・ ベージュ45 13:40-14:25 ayumi	[定員10名]※担当変更 マシンピラティス Waist45 13:15-14:00 中村 翠	[定員13名] VOLTBOX20 13:15-13:35 桂 美佳	[定員13名] ホットヨーガ・ ウエストシェイプ30 13:10-13:40 加藤 聖子	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 14:30-15:15 高橋 良枝	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 15:00-15:45 高橋 良枝	[定員27名] Group Fight 30 14:00-14:30 桂 美佳	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 14:30-15:15 高橋 良枝	[定員10名] マシンピラティス Hip & Legs45 13:30-14:15 宮澤 彩佳	[定員13名] VOLTBOX20 14:20-14:50 高橋 良枝	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 14:30-15:15 高橋 良枝	[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 14:10-14:55 一宮 純子	[定員13名] VOLT BOX30 14:15-14:45 市川 莉	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 14:00-14:45 房枝	[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 14:00-14:45 宮澤 彩佳	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 15:10-15:55 高橋 良枝	[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 14:00-14:45 宮澤 彩佳	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 15:15-16:00 房枝	[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 14:00-14:45 宮澤 彩佳	12:30				
13:00																					13:00				
13:30	[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・ ベージュ45 13:40-14:25 ayumi	[定員10名]※担当変更 マシンピラティス Waist45 13:15-14:00 中村 翠	[定員13名] VOLTBOX20 13:15-13:35 桂 美佳	[定員13名] ホットヨーガ・ ウエストシェイプ30 13:10-13:40 加藤 聖子	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 14:30-15:15 高橋 良枝	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 15:00-15:45 高橋 良枝	[定員27名] Group Fight 30 14:00-14:30 桂 美佳	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 14:30-15:15 高橋 良枝	[定員10名] マシンピラティス Hip & Legs45 13:30-14:15 宮澤 彩佳	[定員13名] VOLTBOX20 14:20-14:50 高橋 良枝	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 14:30-15:15 高橋 良枝	[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 14:10-14:55 一宮 純子	[定員13名] VOLT BOX30 14:15-14:45 市川 莉	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 14:00-14:45 房枝	[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 14:00-14:45 宮澤 彩佳	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 15:10-15:55 高橋 良枝	[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 14:00-14:45 宮澤 彩佳	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 15:15-16:00 房枝	[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 14:00-14:45 宮澤 彩佳	13:00				
13:30																					13:30				
14:00	[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・ ベージュ45 13:40-14:25 ayumi	[定員10名]※担当変更 マシンピラティス Waist45 13:15-14:00 中村 翠	[定員13名] VOLTBOX20 13:15-13:35 桂 美佳	[定員13名] ホットヨーガ・ ウエストシェイプ30 13:10-13:40 加藤 聖子	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 14:30-15:15 高橋 良枝	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 15:00-15:45 高橋 良枝	[定員27名] Group Fight 30 14:00-14:30 桂 美佳	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 14:30-15:15 高橋 良枝	[定員10名] マシンピラティス Hip & Legs45 13:30-14:15 宮澤 彩佳	[定員13名] VOLTBOX20 14:20-14:50 高橋 良枝	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 14:30-15:15 高橋 良枝	[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 14:10-14:55 一宮 純子	[定員13名] VOLT BOX30 14:15-14:45 市川 莉	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 14:00-14:45 房枝	[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 14:00-14:45 宮澤 彩佳	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 15:10-15:55 高橋 良枝	[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 14:00-14:45 宮澤 彩佳	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 15:15-16:00 房枝	[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 14:00-14:45 宮澤 彩佳	14:00				
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・ ベージュ45 13:40-14:25 ayumi	[定員10名]※担当変更 マシンピラティス Waist45 13:15-14:00 中村 翠	[定員13名] VOLTBOX20 13:15-13:35 桂 美佳	[定員13名] ホットヨーガ・ ウエストシェイプ30 13:10-13:40 加藤 聖子	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 14:30-15:15 高橋 良枝	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 15:00-15:45 高橋 良枝	[定員27名] Group Fight 30 14:00-14:30 桂 美佳	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 14:30-15:15 高橋 良枝	[定員10名] マシンピラティス Hip & Legs45 13:30-14:15 宮澤 彩佳	[定員13名] VOLTBOX20 14:20-14:50 高橋 良枝	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 14:30-15:15 高橋 良枝	[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 14:10-14:55 一宮 純子	[定員13名] VOLT BOX30 14:15-14:45 市川 莉	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 14:00-14:45 房枝	[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 14:00-14:45 宮澤 彩佳	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 15:10-15:55 高橋 良枝	[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 14:00-14:45 宮澤 彩佳	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 15:15-16:00 房枝	[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 14:00-14:45 宮澤 彩佳	15:00				
15:30																					15:30				
16:00	[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・ ベージュ45 13:40-14:25 ayumi	[定員10名]※担当変更 マシンピラティス Waist45 13:15-14:00 中村 翠	[定員13名] VOLTBOX20 13:15-13:35 桂 美佳	[定員13名] ホットヨーガ・ ウエストシェイプ30 13:10-13:40 加藤 聖子	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 14:30-15:15 高橋 良枝	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 15:00-15:45 高橋 良枝	[定員27名] Group Fight 30 14:00-14:30 桂 美佳	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 14:30-15:15 高橋 良枝	[定員10名] マシンピラティス Hip & Legs45 13:30-14:15 宮澤 彩佳	[定員13名] VOLTBOX20 14:20-14:50 高橋 良枝	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 14:30-15:15 高橋 良枝	[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 14:10-14:55 一宮 純子	[定員13名] VOLT BOX30 14:15-14:45 市川 莉	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 14:00-14:45 房枝	[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 14:00-14:45 宮澤 彩佳	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 15:10-15:55 高橋 良枝	[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 14:00-14:45 宮澤 彩佳	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 15:15-16:00 房枝	[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 14:00-14:45 宮澤 彩佳	16:00				
16:30																					16:30				
17:00	[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・ ベージュ45 13:40-14:25 ayumi	[定員10名]※担当変更 マシンピラティス Waist45 13:15-14:00 中村 翠	[定員13名] VOLTBOX20 13:15-13:35 桂 美佳	[定員13名] ホットヨーガ・ ウエストシェイプ30 13:10-13:40 加藤 聖子	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 14:30-15:15 高橋 良枝	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 15:00-15:45 高橋 良枝	[定員27名] Group Fight 30 14:00-14:30 桂 美佳	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 14:30-15:15 高橋 良枝	[定員10名] マシンピラティス Hip & Legs45 13:30-14:15 宮澤 彩佳	[定員13名] VOLTBOX20 14:20-14:50 高橋 良枝	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 14:30-15:15 高橋 良枝	[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 14:10-14:55 一宮 純子	[定員13名] VOLT BOX30 14:15-14:45 市川 莉	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 14:00-14:45 房枝	[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 14:00-14:45 宮澤 彩佳	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 15:10-15:55 高橋 良枝	[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 14:00-14:45 宮澤 彩佳	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 15:15-16:00 房枝	[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 14:00-14:45 宮澤 彩佳	17:00				
17:30																					17:30				
18:00	[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・ ベージュ45 13:40-14:25 ayumi	[定員10名]※担当変更 マシンピラティス Waist45 13:15-14:00 中村 翠	[定員13名] VOLTBOX20 13:15-13:35 桂 美佳	[定員13名] ホットヨーガ・ ウエストシェイプ30 13:10-13:40 加藤 聖子	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 14:30-15:15 高橋 良枝	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 15:00-15:45 高橋 良枝	[定員27名] Group Fight 30 14:00-14:30 桂 美佳	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 14:30-15:15 高橋 良枝	[定員10名] マシンピラティス Hip & Legs45 13:30-14:15 宮澤 彩佳	[定員13名] VOLTBOX20 14:20-14:50 高橋 良枝	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 14:30-15:15 高橋 良枝	[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 14:10-14:55 一宮 純子	[定員13名] VOLT BOX30 14:15-14:45 市川 莉	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 14:00-14:45 房枝	[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 14:00-14:45 宮澤 彩佳	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 15:10-15:55 高橋 良枝	[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 14:00-14:45 宮澤 彩佳	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 15:15-16:00 房枝	[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 14:00-14:45 宮澤 彩佳	18:00				
18:30																					18:30				
19:00	[定員23名]※内容変更 TOBIPPA30 19:00-19:30 三東 龍臣	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 19:00~19:45 萩沼 明美	[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 19:00-19:45 宮澤 彩佳	[定員13名] VOLTBOX20 19:10~19:30 吉橋 さくら	[定員13名] ホットスタイル ピティス30 19:10-19:40 RAN	[定員10名] マシンピラティス Hip & Legs45 19:30-20:15 新田 彩瑛	[定員23名] TOBIPPA30 19:00-19:30 勝然 美帆	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ30 18:50-19:20 岸川 ゆき	[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・ ベージュ45 11:30-12:15 松村 結菜	[定員10名]※担当変更 マシンピラティス Waist45 12:40-13:25 鈴木 友華	[定員27名] Group Power 30 12:00-12:30 矢口 隼	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 12:15-13:00 高橋 良枝	[定員10名] マシンピラティス Hip & Legs45 13:30-14:15 宮澤 彩佳	[定員13名] VOLTBOX20 11:40-12:00 矢口 隼	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ30 11:00-11:30 蓮井 千恵子	[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13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 11:55-12:40 房枝	[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 12:00-12:45 勝然 美帆	19:00					
19:30	[定員13名] VOLTBOX30 20:00-20:30 三東 龍臣	[定員13名] ホットヨーガ・ カストシェイプ30 20:05-20:35 萩沼 明美	[定員10名] マシンピラティス Total Advance45 20:00-20:45 宮澤 彩佳	[定員13名] VOLTBOX30 20:00-20:30 吉橋 さくら	[定員13名] ホットスタイル ピティス45 20:00-20:45 RAN	[定員10名] マシンピラティス Hip & Legs45 19:30-20:15 新田 彩瑛	[定員23名] TOBIPPA30 20:00-20:30 一宮 純子	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 19:55-20:40 岸川 ゆき	[定員10名] マシンピラティス Waist45 20:05-20:50 中村 翠	[定員13名] VOLTBOX20 20:00-20:30 市川 莉	[定員10名] マシンピラティス Waist45 20:05-20:50 中村 翠	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 19:40-20:25 萩沼 明美	[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 19:50-20:35 一宮 純子	[定員13名] VOLTBOX20 20:00-20:30 市川 莉	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 19:40-20:25 萩沼 明美	[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 19:50-20:35 一宮 純子	[定員13名] VOLTBOX20 20:00-20:30 市川 莉	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 19:40-20:25 萩沼 明美	[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 19:50-20:35 一宮 純子	[定員13名] VOLTBOX20 20:00-20:30 市川 莉	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 19:40-20:25 萩沼 明美	[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 19:50-20:35 一宮 純子	19:30		
20:00																							20:00		
20:30	[定員13名] VOLTBOX30 20:00-20:30 三東 龍臣	[定員13名] ホットヨーガ・ カストシェイプ30 20:05-20:35 萩沼 明美	[定員10名] マシンピラティス Total Advance45 20:00-20:45 宮澤 彩佳	[定員13名] VOLTBOX30 20:00-20:30 吉橋 さくら	[定員13名] ホットスタイル ピティス45 20:00-20:45 RAN	[定員10名] マシンピラティス Hip & Legs45 19:30-20:15 新田 彩瑛	[定員23名] TOBIPPA30 20:00-20:30 一宮 純子	[定員13名] ホットヨーガ・ ベージュ45 19:55-20:40 岸川 ゆき	[定員10名] マシンピラティス Waist45 20:05-20:50 中村 翠	[定員13名] VOLTBOX20 20:00-20:30 市川 莉	[定員10名] マシンピラティス Waist45 20:05-20:50 中村 翠	[定員13名] ホットヨーガ・ ベ													

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」を丁寧にを行い 上半身・下半身の細かな筋肉にアプローチをかけていくプログラム	
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	

