

2025/8

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
	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						チェックアウト 20：00						9:00						
9:30																									9:30						
10:00	[定員13名] ホットヨーガ・ベシック45 10:20-11:05 増田 祥子						[定員13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 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 盧井 千恵子						マシンピラティス Total Basic45 10:00-10:45 五十嵐 咲姫						10:00
10:30																															10:30
11:00	[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13名] ホットヨーガ・ベシック45 10:45-11:30 ayumi						[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13名] VOLTBOX20 10:30-10:50 市川 莉						[定員13名] ホットヨーガ・ベシック45 11:00-11:30 盧井 千恵子						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 亜子						12:00
12:30																															12:30
13:00	[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・ベシック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 亜子						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・ベシック45 13:40-14:25 ayumi						[定員13名] マシンピラティス Total Basic45 13:45-14:30 一宮 純子						[定員13名] ホットヨーガ・ベシック45 14:00-14:45 MAKIE						[定員13名] ホットヨーガ・ベシック45 15:00-15:45 高橋 良枝						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・ベシック45 13:40-14:25 ayumi						[定員13名] マシンピラティス Total Basic45 13:45-14:30 一宮 純子						[定員13名] ホットヨーガ・ベシック45 14:00-14:45 MAKIE						[定員13名] ホットヨーガ・ベシック45 15:00-15:45 高橋 良枝						15:00
15:30																															15:30
16:00	[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・ベシック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 吉崎 さくら						[定員13名] ホットスタイル ピラティス30 19:10-19:40 RAN						16:00
16:30																															16:30
17:00	[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 20:00-20:35 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 吉崎 さくら						[定員13名] ホットスタイル ピラティス45 20:00-20:45 RAN						17:00
17:30																															17:30
18:00	[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・ベシック45 19:00~19:45 萩沼 明美						[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 20:05-20:50 新田 彩瑛						[定員13名] ホットヨーガ・ベシック45 19:10-19:30 吉崎 さくら						[定員13名] ホットヨーガ・アドバンス45 15:15-16:00 房枝						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・ベシック45 19:00~19:45 萩沼 明美						[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 20:05-20:50 新田 彩瑛						[定員13名] ホットヨーガ・ベシック45 19:10-19:30 吉崎 さくら						[定員13名] ホットヨーガ・アドバンス45 15:15-16:00 房枝						19:00
19:30																															19:30
20:00	[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 20:00-20:35 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 吉崎 さくら						[定員13名] ホットスタイル ピラティス45 20:00-20:45 RAN						20:00
20:30																															20:30
21:00	[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・ベシック45 19:00~19:45 萩沼 明美						[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 20:05-20:50 新田 彩瑛						[定員13名] ホットヨーガ・ベシック45 19:10-19:30 吉崎 さくら						[定員13名] ホットヨーガ・アドバンス45 15:15-16:00 房枝						21:00
21:30																															21:30
22:00	[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・ベシック45 19:00~19:45 萩沼 明美						[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 20:05-20:50 新田 彩瑛						[定員13名] ホットヨーガ・ベシック45 19:10-19:30 吉崎 さくら						[定員13名] ホットヨーガ・アドバンス45 15:15-16:00 房枝						22:00
22:30																															22:30
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 18：00						23:00						
23:30																									23:30						