2025/9

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

Reflet A Studio

チェックイン 9：00

[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23名]
TOBIPPA30
19:00-19:30
三東 麗巨

[定員13名]
VOLTBOX30
20:00-20:30
三東 麗巨

チェックアウト 23：00

Reflet HOT Studio

[定員13名]
ホットヨガ・
ベーシック45
10:20-11:05
堀田 祥子

[定員13名]
ホットヨガ・
ウエストシェイプ45
12:00-12:45
Nami

[定員13名]
ホットヨガ・
ベーシック45
13:40-14:25
ayumi

[定員13名]
ホットヨガ・
ベーシック45
19:00～19:45
荻沼 明美

[定員13名]
ホットヨガ・
ウエストシェイプ30
20:05-20:35
荻沼 明美

チェックアウト 23：00

Reflet B Studio

[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10名]
マシンピラティス
Stretch Flow30
11:15-11:45
五十嵐 咲姫

[定員10名]
マシンピラティス
Hip & Legs45
12:15-13:00
中村 翠

[定員10名]
マシンピラティス
Waist45
13:15-14:00
中村 翠

[定員10名]
マシンピラティス
Total Advance45
20:00-20:45
宮澤 彩佳

チェックアウト 23：00

水曜日

Reflet A Studio

チェックイン 9：00

[定員27名]
Group Centergy 45
12:05-12:50
五十嵐 咲姫

[定員13名]
VOLTBOX20
13:15-13:35
桂 美佳

[定員27名]
Group Fight 30
14:00-14:30
桂 美佳

[定員13名]
VOLTBOX20
19:10-19:30
古橋 さら

[定員13名]
VOLTBOX30
20:00-20:30
古橋 さら

チェックアウト 23：00

Reflet HOT Studio

[定員13名]
ホットヨガ・
ベーシック30
9:55-10:25
ayumi

[定員13名]
ホットヨガ・
ベーシック45
10:45-11:30
ayumi

[定員13名]
ホットヨガ・
リセット骨盤45
11:55-12:40
加藤 聖子

[定員13名]
ホットヨガ・
ウエストシェイプ30
13:10-13:40
加藤 聖子

[定員13名]
ホットヨガ・
ウエストシェイプ45
14:40-15:25
MAKIE

[定員13名]
ホットスタイル
ピラティス30
19:10-19:40
RAN

[定員13名]
ホットスタイル
ピラティス45
20:00-20:45
RAN

チェックアウト 23：00

Reflet B Studio

[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10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
Total Basic45
12:15-13:00
小松 なつ美

[定員10名]
マシンピラティス
Total Advance45
13:20-14:05
小松 なつ美

[定員10名]
マシンピラティス
Hip & Legs45
19:30-20:15
新田 彩瑛

[定員10名]
マシンピラティス
Total Basic45
20:30-21:15
新田 彩瑛

チェックアウト 23：00

木曜日

Reflet A Studio

チェックイン 9：00

[定員27名]
Group Groove 30
12:00-12:30
一宮 純子

[定員27名]
Group Fight 30
12:50-13:20
一宮 純子

[定員27名]
infinity flow30
19:00-19:30
勝部 美帆

[定員23名]
TOBIPPA30
20:00-20:30
一宮 純子

チェックアウト 23：00

Reflet HOT Studio

[定員13名]
ホットヨガ・
アドバンス45
10:30-11:15
松村 絵菜

[定員13名]
ホットヨガ・
ベーシック45
11:30-12:15
松村 絵菜

[定員13名]
ホットヨガリセット
冷えむくみ30
12:30-13:00
松村 絵菜

[定員13名]
ホットヨガ・
ベーシック45
15:00-15:45
高橋 良枝

[定員13名]
ホットヨガ・
ベーシック30
18:50-19:20
岸川 ゆき

[定員13名]
ホットヨガ・
ベーシック45
19:55-20:40
岸川 ゆき

チェックアウト 23：00

Reflet B Studio

[定員10名]
マシンピラティス
Hip & Legs45
11:30-12:15
鈴木 友華

[定員10名]
マシンピラティス
Total Basic45
12:40-13:25
鈴木 友華

[定員10名]
マシンピラティス
Total Basic45
13:45-14:30
一宮 純子

[定員10名]
マシンピラティス
Hip & Legs45
18:45-19:30
一宮 純子

[定員10名]
マシンピラティス
Waist45
20:05-20:50
中村 翠

[定員10名]
マシンピラティス
Waist45
21:10-21：55
中村 翠

チェックアウト 23：00

金曜日

Reflet A Studio

チェックイン 9：00

[定員27名]
Group Power 30
12:00-12:30
矢口 節

[定員27名]
ZUMBA
(45分クラス)
12:50-13:35
小林 亜紀恵

[定員23名]
TOBIPPA30
19:10-19:40
市川 将

[定員23名]
TOBIPPA30
20:00-20:30
市川 将

チェックアウト 23：00

Reflet HOT Studio

[定員13名]
ホットスタイル
ピラティス30
10:20-10:50
磯崎 朋代

[定員13名]
ホットヨガ・
ベーシック30
11:15-11:45
高橋 良枝

[定員13名]
ホットヨガ・
ベーシック45
12:15-13:00
高橋 良枝

[定員13名]
ホットヨガ・
ベーシック45
14:30-15:15
高橋 良枝

[定員13名]
ホットヨガ・
ベーシック45
19:40-20:25
荻沼 明美

[定員13名]
ホットヨガ
ウエストシェイプ30
20:45-21:15
荻沼 明美

チェックアウト 23：00

Reflet B Studio

[定員30名]
トラディショナル
ヨーガ30
10:05-10:35
AUM(アウム)

[定員30名]
パワーヨーガ30
10:50-11:20
AUM(アウム)

[定員10名]
マシンピラティス
Hip & Legs45
13:30-14:15
宮澤 彩佳

[定員10名]
マシンピラティス
Hip & Legs45
18:45-19:30
一宮 純子

[定員10名]
マシンピラティス
Total Basic45
19:50-20:35
一宮 純子

チェックアウト 23：00

土曜日

Reflet A Studio

チェックイン 8：00

[定員13名]
VOLTBOX20
11:00-11:20
矢口 節

[定員13名]
VOLTBOX20
11:40-12:00
矢口 節

[定員27名]
Group Power 30
12:35-13:05
宮澤 彩佳

[定員23名]
TOBIPPA30
13:30-14:00
武田 裕

チェックアウト 20：00

Reflet HOT Studio

[定員13名]
ホットヨガ・
ベーシック45
10:00-10:45
岸川 ゆき

[定員13名]
ホットヨガ・
ベーシック45
11:10-11:55
岸川 ゆき

[定員13名]
ホットヨガ・
ウエストシェイプ［中温］30
12:15-12:45
浅賀 麻実

[定員13名]
ホットヨガ・
アドバンス［中温］45
13:05-13:50
浅賀 麻実

[定員13名]
ホットヨガ・
ベーシック30
14:20-14:50
高橋 良枝

[定員13名]
ホットヨガ・
ベーシック45
15:10-15:55
高橋 良枝

[定員13名]
ホットスタイル
ピラティス45
16:20-17:05
RAN

Reflet B Studio

[定員10名]
マシンピラティス
Total Basic45
10:00-10:45
宮澤 彩佳

[定員10名]
マシンピラティス
Total Advance45
11:10-11:55
宮澤 彩佳

[定員10名]
マシンピラティス
Waist45
13:00-13:45
一宮 純子

[定員10名]
マシンピラティス
Total Basic45
14:10-14:55
一宮 純子

日曜日

Reflet A Studio

チェックイン 8：00

[定員13名]
VOLTBOX20
10:30-10:50
市川 将

[定員13名]
VOLTBOX20
11:10-11:30
市川 将

[定員27名]
Group Fight 30
12:00-12:30
宮澤 彩佳

[定員27名]
Group Centergy 45
13:00-13:45
五十嵐 咲姫

[定員13名]
VOLT BOX30
14:15-14:45
市川 将

チェックアウト 18：00

Reflet HOT Studio

[定員13名]
ホットヨガ・
アドバンス45
10:00-10:45
齋井 千恵子

[定員13名]
ホットヨガ・
ベーシック30
11:00-11:30
齋井 千恵子

[定員13名]
ホットヨガ・
ベーシック45
11:55-12:40
房枝

[定員13名]
HOT
Gaze～美尻～
13:00-13:30
勝然 美帆

[定員13名]
ホットヨガ・
ベーシック45
14:00-14:45
房枝

[定員13名]
ホットヨガ・
アドバンス45
15:15-16:00
房枝

Reflet B Studio

[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10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
Total Basic45
12:00-12:45
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10名]
マシンピラティス
Total Basic45
14:00-14:45
宮澤 彩佳

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	

MEGALOS_Reflet