

2025/9

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 8：00						チェックイン 8：00						8:00
8:30																									8:30
9:00																									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] 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 Total Basic45 9:45-10:30 五十嵐 咲姫	[定員13名] ホットヨーガ・アドバンス45 10:30-11:15 松村 結葉		[定員13名] ホットヨーガ・ベシック45 10:20-10:50 磯崎 亜代		[定員30名] トナリシナル ヨーガ30 10:05-10:35 AUM(アム)	[定員13名] パワーヨーガ30 10:50-11:20 AUM(アム)		[定員13名] VOLTBOX20 10:30-10:50 市川 莉	[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・アドバンス45 10:00-10:45 五十嵐 咲姫	[定員10名] 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 11:15-11:45 五十嵐 咲姫		[定員10名] マシンピラティス Stretch Flow30 11:00-11:30 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13名] ホットヨーガ・ベシック45 11:30-12:15 松村 結葉	[定員10名] マシンピラティス Hip & Legs45 11:30-12:15 鈴木 友華		[定員13名] ホットヨーガ・ベシック45 11:15-11:45 高橋 良枝		[定員30名] マシンピラティス Total Advance45 11:10-11:55 宮澤 彩佳	[定員13名] ホットヨーガ・ベシック45 11:10-11:55 岸川 ゆき		[定員13名] VOLTBOX20 11:40-12:00 矢口 隼	[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 11:40-12:00 矢口 隼	[定員13名] ホットヨーガ・ベシック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 五十嵐 咲姫	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] マシンピラティス Hip & Legs45 12:15-13:00 中村 翠	[定員27名] 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	[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27名] Group Groove 30 12:00-12:30 一宮 純子	[定員13名] ホットヨーガ・ベシック45 12:30-13:00 松村 結葉	[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 12:30-13:25 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・ベシック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・ベシック45 12:15-12:45 浅賀 麻実	[定員27名] Group Fight 30 12:00-12:30 宮澤 彩佳	[定員13名] ホットヨーガ・ベシック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	12:00							
12:30	[定員13名] ホットヨーガ・ベシック45 13:40-14:25 ayumi		[定員10名] 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	[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27名] Group Fight 30 12:50-13:20 一宮 純子	[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 13:20-14:05 小松 なつ美		[定員27名] ZUMBA (45分クラス) 12:50-13:35 小林 亜紀恵	[定員10名] マシンピラティス Hip & Legs45 13:30-14:15 宮澤 彩佳		[定員23名] TOBIPPA30 13:30-14:00 武田 裕	[定員13名] ホットヨーガ・ベシック45 14:20-14:50 高橋 良枝	[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] VOLTBOX30 14:15-14:45 市川 莉	[定員13名] ホットヨーガ・ベシック45 14:00-14:45 房枝	[定員10名] マシンピラティス Hip & Legs45 13:00-13:45 高澤 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・ベシック45 13:40-14:25 ayumi	[定員10名] 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10名] マシンピラティス Total Advance45 13:20-14:05 小松 なつ美	[定員27名] Group Fight 30 14:00-14:30 桂 美佳	[定員13名] ホットヨーガ・ウエストシェイプ45 14:40-15:25 MAKIE		[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 13:20-14:05 小松 なつ美	[定員13名] ホットヨーガ・ベシック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10名] マシンピラティス Total Basic45 14:10-14:55 一宮 純子	[定員13名] VOLTBOX30 14:15-14:45 市川 莉	[定員13名] ホットヨーガ・ベシック45 14:00-14:45 房枝	[定員10名] マシンピラティス Hip & Legs45 13:00-13:45 高澤 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・ベシック45 13:40-14:25 ayumi	[定員10名] 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10名] マシンピラティス Total Advance45 13:20-14:05 小松 なつ美	[定員27名] Group Fight 30 14:00-14:30 桂 美佳	[定員13名] ホットヨーガ・ウエストシェイプ45 14:40-15:25 MAKIE		[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 13:20-14:05 小松 なつ美	[定員13名] ホットヨーガ・ベシック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10名] マシンピラティス Total Basic45 14:10-14:55 一宮 純子	[定員13名] VOLTBOX30 14:15-14:45 市川 莉	[定員13名] ホットヨーガ・ベシック45 14:00-14:45 房枝	[定員10名] マシンピラティス Hip & Legs45 13:00-13:45 高澤 彩佳	13:30						
14:00			14:00																						
14:30	[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・ベシック45 13:40-14:25 ayumi	[定員10名] 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10名] マシンピラティス Total Advance45 13:20-14:05 小松 なつ美	[定員27名] Group Fight 30 14:00-14:30 桂 美佳	[定員13名] ホットヨーガ・ウエストシェイプ45 14:40-15:25 MAKIE		[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 13:20-14:05 小松 なつ美	[定員13名] ホットヨーガ・ベシック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10名] マシンピラティス Total Basic45 14:10-14:55 一宮 純子	[定員13名] VOLTBOX30 14:15-14:45 市川 莉	[定員13名] ホットヨーガ・ベシック45 14:00-14:45 房枝	[定員10名] マシンピラティス Hip & Legs45 13:00-13:45 高澤 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・ベシック45 13:40-14:25 ayumi	[定員10名] 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10名] マシンピラティス Total Advance45 13:20-14:05 小松 なつ美	[定員27名] Group Fight 30 14:00-14:30 桂 美佳	[定員13名] ホットヨーガ・ウエストシェイプ45 14:40-15:25 MAKIE		[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 13:20-14:05 小松 なつ美	[定員13名] ホットヨーガ・ベシック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10名] マシンピラティス Total Basic45 14:10-14:55 一宮 純子	[定員13名] VOLTBOX30 14:15-14:45 市川 莉	[定員13名] ホットヨーガ・ベシック45 14:00-14:45 房枝	[定員10名] マシンピラティス Hip & Legs45 13:00-13:45 高澤 彩佳	14:30						
15:00			15:00																						
15:30	[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・ベシック45 13:40-14:25 ayumi	[定員10名] 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10名] マシンピラティス Total Advance45 13:20-14:05 小松 なつ美	[定員27名] Group Fight 30 14:00-14:30 桂 美佳	[定員13名] ホットヨーガ・ウエストシェイプ45 14:40-15:25 MAKIE		[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 13:20-14:05 小松 なつ美	[定員13名] ホットヨーガ・ベシック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10名] マシンピラティス Total Basic45 14:10-14:55 一宮 純子	[定員13名] VOLTBOX30 14:15-14:45 市川 莉	[定員13名] ホットヨーガ・ベシック45 14:00-14:45 房枝	[定員10名] マシンピラティス Hip & Legs45 13:00-13:45 高澤 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・ベシック45 13:40-14:25 ayumi	[定員10名] 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10名] マシンピラティス Total Advance45 13:20-14:05 小松 なつ美	[定員27名] Group Fight 30 14:00-14:30 桂 美佳	[定員13名] ホットヨーガ・ウエストシェイプ45 14:40-15:25 MAKIE		[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 13:20-14:05 小松 なつ美	[定員13名] ホットヨーガ・ベシック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10名] マシンピラティス Total Basic45 14:10-14:55 一宮 純子	[定員13名] VOLTBOX30 14:15-14:45 市川 莉	[定員13名] ホットヨーガ・ベシック45 14:00-14:45 房枝	[定員10名] マシンピラティス Hip & Legs45 13:00-13:45 高澤 彩佳	15:30						
16:00			16:00																						
16:30	[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・ベシック45 13:40-14:25 ayumi	[定員10名] 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10名] マシンピラティス Total Advance45 13:20-14:05 小松 なつ美	[定員27名] Group Fight 30 14:00-14:30 桂 美佳	[定員13名] ホットヨーガ・ウエストシェイプ45 14:40-15:25 MAKIE		[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 13:20-14:05 小松 なつ美	[定員13名] ホットヨーガ・ベシック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10名] マシンピラティス Total Basic45 14:10-14:55 一宮 純子	[定員13名] VOLTBOX30 14:15-14:45 市川 莉	[定員13名] ホットヨーガ・ベシック45 14:00-14:45 房枝	[定員10名] マシンピラティス Hip & Legs45 13:00-13:45 高澤 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・ベシック45 13:40-14:25 ayumi	[定員10名] 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10名] マシンピラティス Total Advance45 13:20-14:05 小松 なつ美	[定員27名] Group Fight 30 14:00-14:30 桂 美佳	[定員13名] ホットヨーガ・ウエストシェイプ45 14:40-15:25 MAKIE		[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 13:20-14:05 小松 なつ美	[定員13名] ホットヨーガ・ベシック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10名] マシンピラティス Total Basic45 14:10-14:55 一宮 純子	[定員13名] VOLTBOX30 14:15-14:45 市川 莉	[定員13名] ホットヨーガ・ベシック45 14:00-14:45 房枝	[定員10名] マシンピラティス Hip & Legs45 13:00-13:45 高澤 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・ベシック45 13:40-14:25 ayumi	[定員10名] 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10名] マシンピラティス Total Advance45 13:20-14:05 小松 なつ美	[定員27名] Group Fight 30 14:00-14:30 桂 美佳	[定員13名] ホットヨーガ・ウエストシェイプ45 14:40-15:25 MAKIE		[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 13:20-14:05 小松 なつ美	[定員13名] ホットヨーガ・ベシック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10名] マシンピラティス Total Basic45 14:10-14:55 一宮 純子	[定員13名] VOLTBOX30 14:15-14:45 市川 莉	[定員13名] ホットヨーガ・ベシック45 14:00-14:45 房枝	[定員10名] マシンピラティス Hip & Legs45 13:00-13:45 高澤 彩佳	18:00						
18:30			18:30																						
19:00	[定員23名] 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 古橋 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	[定員10名] マシンピラティス Hip & Legs45 19:30-20:15 新田 彩瑛	[定員27名] infinity flow30 19:00-19:30 勝然 美帆	[定員13名] ホットヨーガ・ベシック45 18:50-19:20 岸川 ゆき	[定員23名] TOBIPPA30 19:10-19:40 市川 莉	[定員13名] ホットヨーガ・ベシック45 19:40-20:25 萩沼 明美	[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 18:45-19:30 一宮 純子	[定員23名] TOBIPPA30 20:00-20:30 市川 莉	[定員13名] ホットヨーガ・ベシック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23名] TOBIPPA30 20:00-20:30 市川 莉	[定員13名] ホットヨーガ・ベシック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	19:00							
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・ベシック45 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 古橋 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	[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 20:30-21:15 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・ベシック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23名] TOBIPPA30 20:00-20:30 市川 莉	[定員13名] ホットヨーガ・ベシック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23名] TOBIPPA30 20:00-20:30 市川 莉	[定員13名] ホットヨーガ・ベシック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23名] TOBIPPA30 20:00-20:30 市川 莉	[定員13名] ホットヨーガ・ベシック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	20:00						
20:30	20:30																								
21:00	[定員13名] ホットヨーガ・ベシック45 20:05-20:35 萩沼 明美		[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 20:30-21:15 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		[定員10名] マシンピラティス Waist45 21:10-21:55 中村 翠	[定員10名] マシンピラティス Waist45 21:10-21:55 中村 翠		[定員13名] ホットヨーガ・ベシック45 20:45-21:15 萩沼 明美		[定員13名] ホットヨーガ・ベシック45 20:45-21:15 萩沼 明美		チェックアウト 20：00						21:00						
21:30			21:30																						
22:00	[定員13名] ホットヨーガ・ベシック45 20:05-20:35 萩沼 明美		[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 20:30-21:15 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		[定員10名] マシンピラティス Waist45 21:10-21:55 中村 翠	[定員10名] マシンピラティス Waist45 21:10-21:55 中村 翠		[定員13名] ホットヨーガ・ベシック45 20:45-21:15 萩沼 明美		[定員13名] ホットヨーガ・ベシック45 20:45-21:15 萩沼 明美		チェックアウト 20：00						21:30						
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 23：00						23:00
23:30																									23:30