

2025/10

【確定版】メガロスフレ立川南

レッスン
色分け表

新設レッスン
内容・時間変更レッスン
アクティブレッスン
暗闇系レッスン
ホットレッスン
マシンビラティスレッスン

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 9:00			チェックイン 8:00			チェックイン 8:00			8:00
8:30																			9:00
9:00																			9:00
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
20:30																			20:30
21:00																			21:00
21:30																			21:30
22:00																			22:00
22:30																			22:30
23:00																			23:00
23:30	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									23:30

マシンビラティスプログラム名	強度	内容	備考
Total Basic	★ ★	マシンビラティスの『基本の動き』を丁寧に！上半身・下半身の緩かな筋肉にアプローチをかけていくプログラム	マシンビ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 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	★ ★ ★	お尻と腿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	
Reformer Active	★ ★ ★ ★ ★	リフォーマーエクササイズと自重エクササイズを行い、短時間でエネルギー消費を目指すクラス	

