

2025/10 【暫定版】メガロスフレ立川南

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
マンビラティスレッスン

店舗情報	
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		
9:00																		
9:30																		[定員12名] マンビラティス Total Basic45 9:00-9:45 五十嵐 咲城
10:00		[定員13名] ホットヨーガ・ ベシツク45 10:00-10:45 増田 祥子	[定員12名] マンビラティス Total Advance45 10:00-10:45 五十嵐 咲城															[定員12名] マンビラティス Total Basic45 10:00-10:45 五十嵐 咲城
10:30																		
11:00	[定員12名] マンビラティス Reformer Active 11:00-11:30 中村 翠	[定員13名] ホットヨーガ・ アドバンス45 11:00-11:45 増田 祥子	[定員12名] マンビラティス Total Basic45 11:00-11:45 五十嵐 咲城	[定員12名] マンビラティス Waist45 10:45-11:30 小松 なつ美	[定員13名] ホットヨーガ・ ベシツク45 10:45-11:30 ayumi	[定員12名] マンビラティス Total Advance45 10:45-11:30 五十嵐 咲城												
11:30																		
12:00	[定員27名] Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳	[定員13名] ホットヨーガ・ ウェストシェイプ45 12:00-12:45 Nami	[定員12名] マンビラティス Hip & Legs45 12:00-12:45 中村 翠	[定員27名] Group Centery 45 12:00-12:45 五十嵐 咲城	[定員13名] ホットヨーガ・ ベシツク45 12:00-12:45 加藤 智子	[定員12名] マンビラティス Total Basic45 12:00-12:45 小松 なつ美												
12:30																		
13:00																		
13:30	[定員27名] Group Power 45 13:30-14:15 鈴木 琴巳	[定員13名] ホットヨーガ・ ベシツク45 13:30-14:15 ayumi	[定員12名] マンビラティス Waist45 13:00-13:45 中村 翠	[定員13名] VOLTB0X20 13:15-13:35 桂 美佳	[定員13名] ホットヨーガ・ リセト骨盤45 13:15-13:45 加藤 智子	[定員12名] マンビラティス Waist45 13:00-13:45 小松 なつ美												
14:00																		
14:30		[定員13名] ホットヨーガ・ ベシツク45 14:30-15:15 ayumi																
15:00																		
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00	[定員23名] TOBIPPA30 19:00-19:30 三東 麗臣	[定員13名] ホットヨーガ・ ベシツク45 19:00-19:45 萩沼 明美	[定員12名] マンビラティス Total Basic45 19:00-19:45 高澤 彩佳	[定員13名] VOLTB0X30 19:00-19:30 西橋 さら	[定員13名] ホットヨーガ・ ピラティス30 19:00-19:30 RAN	[定員12名] マンビラティス Hip & Legs45 19:00-19:45 新田 彩瑛												
19:30																		
20:00	[定員13名] VOLTB0X30 20:00-20:30 三東 麗臣	[定員12名] マンビラティス Total Advance45 20:00-20:45 高澤 彩佳		[定員13名] VOLTB0X30 20:00-20:30 西橋 さら	[定員13名] ホットスタイル ピラティス45 20:00-20:45 RAN	[定員12名] マンビラティス Total Basic45 20:00-20:45 新田 彩瑛												
20:30																		
21:00																		
21:30																		
22:00																		
22:30																		
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			チェックアウト 20:00			チェックアウト 18:00		

マンビ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 マン利用時の安全を考慮し、濡り止め付き靴下の 着用が必須となります。
Total Basic	★★	マンビラティスの『基本の動き』を丁寧に扱い、上半身・下半身の様々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	
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	

