2025/11

メガロスルフレ立川南

新設レッスン 内容・時間変更レッスン レツスン アクティブレッスン 色分け表 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 8:0	0	:	チェックイン 8:00)	8:00
8:30 9:00	チェックイン 9:00 チュ		チェックイン 9:00			チェックイン 9:00			チェックイン 9:00							[定員12名]	8:30		
	[定員12名] マンペラテス Reformer Active 11:00-11:30 中世界 (定員27名] Group Fight 45 12:00-12:45 柱 美佳 (定員27名) Group Power 45 13:30-14:15 鈴木 琴巳	デエックイン 9:0 [定期13名] ホットヨーガ・ベーラック45 10:00-10:45 増田 祥子 「定則13名] ホットヨーガ・アドバンス45 増田 祥子 「定則13名] ホットヨーガ・ウンイン45 12:00-12:45 Nami 「定則13名] ホットヨーガ・ベーラック45 13:30-14:15 ayumi 「定則13名] ホットヨーガ・ベーラック45 14:30-15:15 ayumi	「漫画12名」 マシンピラティス Total Advance45 10:00-10:45 五十版 現象 マシンピラティス Total Basic45 11:00-11:45 五十版 現象 「漫画12名」 マシンピラティス Hip & Legs45 12:00-12:45 中村 翠 「漫画12名」 マシンピラティス Wasis45 13:00-13:45 中村 翠	定則12名 マシンプライス Walet45 10:45-11:30 小松 なつ美	(定員13名)	定員12名 マシとデディス Total Basic45 9:45-10:30 五十級 現態 定員12名 マシとデディス Total Advance45 10:45-11:30 五十版 収施 定員12名 マシとデディス Total Basic45 12:00-12:45 小松 なつ美 定員12名 マシとデディス Walst45 13:00-13:45 小松 なつ美	[定員276] Group Groove 30 11:45:12:15 一言 終于 [定員278] Group Fight 30 12:30:15:00 一言 終于 「定員128] でンと597名。 Robomer Active 13:45:4:15 一言 終于	Fエツクイン 9:00 [定員13名] ホトコーガ・ アドレス45 10:30-11:15 松村 松童 (定員13名] ホトコーガ・ ペーラッグ45 11:30-12:15 松村 松童 (定員13名] ホトコーガ・ ペーラッグ45 13:45-14:20 高橋 良枝 (定員13名] ホトコーガ・ ペーラッグ45 13:45-14:20 高橋 良枝	「定員12名 マシンピラアペス Hip & Lego45 11:30-12:15 診木 友華 「定員12名 マシンピラアペス Total Basic45 12:30-13:15 診木 友華 「定員12名 マシンピラアペス Total Basic45 13:30-14:15 鈴木 友華	[定典27名] ZUMBA (45分75A) 11:00-11:45 小林 亜紀恵 [定典27名] Group Power 30 12:00-12:30 宮軍 彩佳 [定典27名] Group Centergy 45 13:00-13:45 新田 彩環	「定員13名] ホトスタイル 9:00 (定員13名) ホトスタイル 70・12・12・10・15・10・15・10・15・10・15・11・15・15	「定員128] マシンピラティス Total Basic45 11:00-11:45 ayumi 「定員12名] マシンピラティス Total Basic45 12:00-12:45 ayumi 「定員12名] マシンピラティス Hip & Legs45 13:00-13:45 宮澤 彩佳	(定用13名) VULTBOIZO VULTBOIZO 第日第 (定用13名) VULTBOIZO 第日第 (定用23名) GROUP POWER 30 12:15-12:45 矢日第 [変用23名] TOBUPPA30 13:00-13:30 武田 裕 (定用28名) マシンピディス TOtal Advance45 14:00-14:45 小松 なつ美	[定則13名] ホット3ーガ・ベーシック45 10:00:10:45 押川 ゆき 下月3-ガ・ベーシック45 下月3-ガ・ベーシック45 下月3-ボーベーシック45 下月3-ボーベーシーション45 下月3-ボーベーシー25 下月3-ボーベーシー35 下月3-ボーベーシー35 下月3-ボーベーシー35 下月3-ボーベーシー35 下月3-ボーベーシー35 下月3-ボーベー35 下月3-ボー35 下月3-ボー35	下記 下記 下記 下記 下記 下記 下記 下記	「実施13名] VOLTBO200 10:30-10:50 イポ なび運 「定路13名] 「定路13名] 「定路13名] 「定路13名] (水区 2000 日 2000	正義13名	「定角12名」 マンとラティス Total Basic45 9:00-9:45 五十嵐 咲姫 「定角12名」 マンとラティス Total Basic45 10:00-10:45 五十嵐 咲姫 「定角12名」 マンとラティス Total Advance45 11:00-11:45 新田 彩塚 「定角12名」 マンとラティス Total Basic45 12:00-12:45 新田 彩塚 「定角12名」 マンとラティス Total Basic45 12:00-13:45 高澤 彩佐 「定角12名」 マンとフティス Total Basic45 13:00-13:45	8:30 9:00 9:30 10:00 11:30 11:30 12:00 13:30 14:00 14:30 15:00 16:00 16:30 17:00
18:00						[定員12名] マシンピラティス Total Basic45 18:00-18:45 新田 彩瑛						[定商12名]				5	Fェックアウト 18 : 00	0	18:00
19:00	[定員23名] TOBIPPA30	[定員13名] ホットヨーガ・	[定員12名] マシンピラティス	(定員13名) VOLTBOX30	[定員13名] ホット人タイル	[定員12名] マシンピラティス	[定員27名] infinity flow30	[定員13名] ホットヨーガ・	[定員12名] マシンピラティス	[定員23名] TOBIPPA30	[定員13名] わり3ーガ・	マシンピラティス Hip & Legs45							19:00
19:30	19:00-19:30 三東 龍巨	ベーシック45 19:00~19:45	Total Basic45 19:00-19:45	19:00-19:30 古橋 さくら	ピラティス30 19:00-19:30 RAN	Hip & Legs45 19:00-19:45	19:00-19:30 勝然 美帆	ベーシック30 19:00-19:30 岸川 ゆき	Waist45 19:00-19:45	19:00-19:30 市川将	ペーシック30 19:00-19:30 荻沼 明美	18:45-19:30 一宮 純子							19:30
20:00	[定員13名]	荻沼 明美 [定員13名] ホットヨーガ・	宮澤 彩佳 [定員12名]	[定員13名]	[定員13名]	新田 彩瑛 [定員12名]	[定員23名]	[定員13名]	中村 翠 [定員12名]	[定員23名]	[定員13名] ホットヨーガ・ ベーシック45	[定員12名] マシンピラティス Total Basic45							20:00
20:30	VOLTBOX30 20:00-20:30 三東 龍巨	カウトコール・ ウエストシェイプ30 20:00-20:30 萩沼 明美	マシンピラティス Total Advance45 20:00-20:45	VOLTBOX30 20:00-20:30 古橋 さくら	ホットスタイル ピラティス45 20:00-20:45	マシンピラティス Total Basic45 20:00-20:45	TOBIPPA30 20:00-20:30 一宮 純子	ホットヨーガ・ ベーシック45 20:00-20:45	マシンピラティス Hip & Legs45 20:00-20:45	TOBIPPA30 20:00-20:30 市川 将	19:45-20:30 荻沼 明美	19:45-20:30 一宮 純子	-	・ チェックアウト 20:0	0				20:30
21:00			宮澤 彩佳		RAN	新田 彩瑛		岸川 ゆき	中村 翠 [定員12名]		[定員13名] ホパヨーガ ウエストラエイブ30 20:45-21:15	_							21:00
21:30									マシンピラティス Waist45 21:00-21:45		20:45-21:15 获诏明美								21:00
									中村 翠										
22:00																			22:00
22:30																			22:30
23:30		チェックアウト 23:0	0	Ŧ	- エックアウト 23:0	0	5	・ チェックアウト 23:0	0	:	チェックアウト 23:0	0							23:30

マシンピラティスプログラム名	強度	内容	備考
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	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。
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	

