2025/12

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
				ı	ı			ı					チェックイン 8・00)		チェックイン 8・0	0
													7 1 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	,	1	1	
7	チェックイン 9:00	D	=	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]
																	マシンピラティス Total Basic45 9:00-9:45
					[定員12名]												五十嵐 咲姫
	[定員13名]	[定員12名]		[定員13名] ホットヨーガ・	マシンピラティス Total Basic45								[定員13名]	[定員12名]		[定員13名]	[定員12名]
	ベーシック45	Total Advance45		10:00-10:30	9:45-10:30 五十嵐 咲姫		[定員13名]			ホットスタイル			ベーシック45	Total Basic45	[定員13名]	アドバンス45	マシンピラティス Total Basic45 10:00-10:45
	増田 祥子	五十嵐 咲姫	[定員12名]	[定員13名]	[定員12名]		ホットヨーガ・			10:15-10:45 磯崎 現代			岸川 ゆき	宮澤 彩佳	VOLTBOX20 10:30-10:50	直井 干恵子	五十嵐 咲姫
[定員12名] マシンピラティス	[定員13名]	[定員12名]	Waist45	ベーシック45	Total Advance45		10:30-11:15		[定員27名]		[定員12名]	[定員13名] VOLTBOX20	[定員13名]	[定員12名]		[定員13名] ホットヨーガ・	[定員12名] マシンピラティス
11:00-11:30	アドバンス45	Total Basic45	10:45-11:30 小松 なつ美	10:45-11:30 ayumi	10:45-11:30 五十嵐 咲姫			[定員12名]	(45分クラス)	ホットヨーガ・	Total Basic45	矢口 旅 [定員13名]	ベーシック45	Total Advance45	VOLTBOX20 11:10-11:30	11:00-11:30	Total Advance45 11:00-11:45
	増田 祥子	五十嵐 咲姫				[定員27名]	ホットヨーガ・	マシンピラティス Hin & Lens45	小林 亜紀恵	11:15-11:45 高橋 良枝	ayumi	11:30-11:50	岸川 ゆき	宮澤 彩佳			新田 彩瑛
[定員27名]	[定員13名] ホットコーガ・	[定員12名] マシンどうティス	[定員27名]	[定員13名] ホットコーガ・	[定員12名]	11:45-12:15	11:30-12:15	11:30-12:15	[定員27名] Group Power 30	[定員13名] ホットコーガ・	[定員12名] マシンどうティス		[\$843.61	[定員12名]	[定員27名] Group Fight 30	[定員13名] ホットラーガ・	[定員12名] マシンピラティス
12:00-12:45	ウエストシェイプ45	Hip & Legs45	12:00-12:45	リセット骨盤45	Total Basic45	[定員27名]	[定員13名]	[定員12名]	12:00-12:30 宮澤 彩佳	ベーシック45	Total Basic45	Group Power 30	ホットヨーガ・ ベーシック [中温] 30	Hip & Legs45	12:00-12:30 宮澤 彩佳	ベーシック45	Total Basic45 12:00-12:45
柱 美佳	Nami	中村 翠	五十風 呋啶	加藤 聖子	小松 なつ美	Group Fight 30 12:30-13:00	冷えむくみ30	マシンピラティス Total Basic45		高橋 良枝	ayumi	矢口 諒	12:15-12:45 浅質 麻実	宮澤 彩佳		房枝	新田 彩瑛
		[定員12名] マシンピラティス	[定昌13名]	[定昌135.1	[定員12名] マシンピラティス	一宮 純子	松村 絵葉	12:30-13:15 鈴木 友華	[定員27名]	[定昌13-52.1	[定員12名] マシンピラティス	[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27名]	[定員13名] infinity flow30	[定員12名] マシンピラティス
[定員27名]	[定員13名]	Waist45 13:00-13:45	VOLTBOX20 13:15-13:35	ホットヨーガ・ ウエストシェイプ30	Waist45 13:00-13:45	[定員12名]※時間変更		[定員12名]	13:00-13:45	ホットヨーガ・	Hip & Legs45 13:00-13:45	13:00-13:30 武田 裕	リセット骨盤 [中温] 45 13:00-13:45	Waist45 13:00-13:45	13:00-13:45	13:00-13:30 勝然 美帆	Hip & Legs45 13:00-13:45
Group Power 45	ホットヨーガ・ ベーシック45	中村 翠		13:15-13:45 加修 聖子	小松なつ美	13:30-14:00	[定員13名]	マシンピラティス Total Basic45	初出初去	13:15-14:00	宮澤 彩佳		浅賀 麻実		11 186 708		宮澤 彩佳
鈴木 琴巳	13:30-14:15 ayumi		Group Fight 30			一宮 純子	ベーシック45	13:30-14:15 鈴木 友華		aya		マシンピラティス		マシンピラティス	[定員12名]	ホットヨーガ・	[定員12名] マシンピラティス
	[定員13名]		14:00-14:30 桂 美佳				高橋 良枝			[定員13名]		14:00-14:45	ホットヨーガ・	14:00-14:45	マシンピラティス Reformer Active	14:00-14:45	Total Basic45 14:00-14:45
	ベーシック45			[定員13名] ホットコーガ・			[₽812 4]			ベーシック45		小松なつ美	14:20-14:50 高橋 良枝	一宮 純子	勝然 美帆	房校	宮澤 彩佳
	14:30-15:15 ayumi			ウエストシェイプ45			ホットヨーガ・			14:30-15:15 高橋 良枝			[定員13名]			[定員13名]	
				MAKIE			15:00-15:45						ベーシック45			ホットヨーガ・ アドバンス45	
							尚惯 反牧						15:10-15:55 高橋 良枝			15:15-16:00 房枝	
													[定員13名]				
													ホットスタイル				
													16:20-17:05				
					[定員12名]												
					マシンピラティス Total Basic45										_	(20
					18:00-18:45 新田 彩瑛						[定員12名]				-	T307.75 18:0	
[定員23名]	[定員13名]	[定員12名]	[定員13名]	[定員13名] ホットスタイル	[定員12名]	[定員27名]	[定員13名] ホットコーガ・	[定員12名]	[定員23名]	[定員13名] ホットコーガ・	マシンピラティス				灰溪場		
19:00-19:30 三東 龍巨	ベーシック45	Total Basic45	VOLTBOX30 19:00-19:30 古橋 さら	ピラティス30 19:00-19:30	Hip & Legs45	19:00-19:30 勝然 美帆	ベーシック30 19:00-19:30	Waist45	19:00-19:30 市川 将	ベーシック30 19:00-19:30	18:45-19:30 一宮 純子				N. I.	* 明日の利米**	と響く~
	79:00~19:45 荻沼 明美	19:00-19:45 宮澤 彩佳		BAN	新田 彩瑛		And 70	中村翠		[定員13名]	[定員12名]						
[定員13名] VOLTBOX30	[定員13名] カットコーナ・	[定員12名] マシンどうティス	[定員13名] VOLTBOX30	[定員13名] ホットスタイル	[定員12名]	[定員23名] TOBIPPA30	[定員13名] ホットコーガ・	[定員12名] マシンドラティス	[定員23名] TOBIPPA30	ホットヨーガ・ ベーシック45	マシンピラティス Total Basic45				Glov	v up /	フス
20:00-20:30 三東 龍巨	20:00-20:30	Total Advance45	20:00-20:30 古橋 さくら	ピラティス45	Total Basic45	20:00-20:30	ベーシック45	Hip & Legs45	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	n			
		宮澤 彩佳		RAN	新田 彩瑛		岸川ゆき	中村 翠		[定員13名] ホットヨーガ			1777 71 20:00				
								[定員12名] マシンピラティス		ウエストシェイプ30 20:45-21:15					予約枠を使わ	ずに何度でもご予約し	ハただけます。
								Waist45 21:00-21:45		女点 明美					ルフレ会	貝様は全クラス参加祭	無料です。
								中村 翠							/ ++ /- =	=> DI	ご予約方法・詳細は 下よりご確認ください。
																' '	■3934e49·□
																	24 A A A A A A A A A A A A A A A A A A A
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					ZH TU	7. R. I. W.		
	(定則12名) マシンピラでは、Reformer Active 11:00-11:30 中村里 [定則27名] Group Fight 45 12:00-12:45 柱 美佳 [定則27名] Group Power 45 13:30-14:15 鈴木 琴已 (定則27名] TOBIPPA30 19:00-19:30 二東 徹已	下では 下で	下面	下の	(正和126 (正和126 下ナックイン 9:00 (正和126 下ナックイン 9:00 下ナックイン 9:00	### Reflet A Studio	### Reflect A Studio	### Part	### Reflect A Studio Reflect B Studio Reflect	### A Studio Reflet NOT Studio Reflet A Stud	### Reflect A Studio Reflect A	### A 2000 Part Note 107 Studie Refer 8 Studie Refe	### ### ### ### ### ### ### ### ### ##	### Part Part	### PATE OF STATE OF	## F19979 9:00 ## F19	### Part Part

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				

