

2025/12

メガロスルフレ立川南

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																			8:30
9:00																			9:00
9:30																		[定員12名] マシンビラティス Total Basic45 9:00-9:45 五十嵐 咲姫	9:30
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] マシンビラティス Total Advance45 10:00-10:45 五十嵐 咲姫		[定員13名] ホットヨーガ・ ベシツク45 10:00-10:30 あゆみ												[定員13名] ホットヨーガ・ アドバンス45 10:00-10:45 宮澤 彩佳	[定員12名] マシンビラティス Total Basic45 10:00-10:45 五十嵐 咲姫	10:00
10:30																			10:30
11:00	[定員12名] マシンビラティス 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] マシンビラティス Total Basic45 11:00-11:45 五十嵐 咲姫	[定員12名] マシンビラティス 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] マシンビラティス Total Advance45 10:45-11:30 五十嵐 咲姫				[定員27名] ZUMBA (45分クラス) 11:00-11:45 小林 亜紀恵							[定員13名] ホットヨーガ・ ベシツク45 11:00-11:30 小松 なつ美	[定員12名] マシンビラティス Total Basic45 11:00-11:45 宮澤 彩佳	11:00
11:30																			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・ ウエストシェイプ45 12:00-12:45 Nami	[定員12名] マシンビラティス Hip & Legs45 12:00-12:45 中村 翠	[定員27名] Group Centergy 45 12:00-12:45 五十嵐 咲姫	[定員13名] ホットヨーガ・ リセット骨盤45 12:00-12:45 加藤 聖子	[定員12名] マシンビラティス Total Basic45 12:00-12:45 小松 なつ美	[定員27名] Group Groove 30 11:45-12:15 一宮 純子			[定員27名] Group Power 30 12:00-12:30 高橋 良枝							[定員13名] ホットヨーガ・ ベシツク45 12:00-12:45 高橋 良枝	[定員12名] マシンビラティス Total Advance45 12:00-12:45 ayumi	12:00
12:30																			12:30
13:00																			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] マシンビラティス Waist45 13:00-13:45 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45 13:15-13:45 加藤 聖子	[定員12名] マシンビラティス Waist45 13:00-13:45 小松 なつ美	[定員12名]※時間変更 マシンビラティス Reformer Active 13:30-14:00 一宮 純子			[定員27名] Group Centergy 45 13:00-13:45 新田 彩瑛							[定員13名] ホットヨーガ・ ベシツク45 13:00-13:45 浅沼 麻美	[定員12名] マシンビラティス Hip & Legs45 13:00-13:45 一宮 純子	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	[定員23名] TOBIPPA30 19:00-19:30 三東 麗巨	[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] マシンビラティス Total Basic45 19:00-19:45 宮澤 彩佳	[定員13名] VOLTBOX30 19:00-19:30 古橋 さら	[定員13名] ホットスタジオ ピラティス30 19:00-19:30 _BAN	[定員12名] マシンビラティス Hip & Legs45 19:00-19:45 新田 彩瑛	[定員27名] Infinity flow30 19:00-19:30 勝熊 美帆			[定員23名] TOBIPPA30 19:00-19:30 市川 莉							[定員13名] ホットヨーガ・ ベシツク45 19:00-19:30 萩沼 明美	[定員12名] マシンビラティス Hip & Legs45 18:45-19:30 一宮 純子	19:00
19:30																			19:30
20:00	[定員13名] VOLTBOX30 20:00-20:30 三東 麗巨	[定員13名] ホットヨーガ・ ウエストシェイプ45 20:00-20:30 萩沼 明美	[定員12名] マシンビラティス Total Advance45 20:00-20:45 宮澤 彩佳	[定員13名] VOLTBOX30 20:00-20:30 古橋 さら	[定員13名] ホットスタジオ ピラティス45 20:00-20:45 RAN	[定員12名] マシンビラティス Total Basic45 20:00-20:45 新田 彩瑛	[定員23名] TOBIPPA30 20:00-20:30 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・ ベシツク45 19:45-20:30 萩沼 明美	[定員12名] マシンビラティス Total Basic45 19:45-20:30 一宮 純子	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			チェックアウト 20:00			チェックアウト 18:00			23:30

新登場

～10分で、明日の私をもっと輝く～

Glow up クラス

毎週異なるテーマで、ストレッチとマシンの使い方をご案内。

こちらのクラスは、ルフレスタジオレッスンに加えて、予約枠を使わずに何度でもご予約いただけます。ルフレ会員様は全クラス参加無料です。

＜実施テーマ＞

・美尻①

・美尻②

・くびれ

・二の腕

・美脚

・デコルテ

・美背中①

・美背中②

ご予約方法・詳細は以下よりご確認ください。

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	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	

