

2026/1

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													マシンビラティス Total Basic45 9:00-9:45 五十嵐 咲姫			マシンビラティス Total Basic45 9:00-9:45 五十嵐 咲姫			8:30		
9:00																			9:00		
9:30																			9:30		
10:00	[定員13名] ホットヨーガ・ ベーション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・ ベーション45 10:00-10:30 ayumi	[定員12名] マシンビラティス Total Basic45 9:45-10:30 五十嵐 咲姫														10:00		
10:30				[定員13名] ホットヨーガ・ ベーション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13名] ホットヨーガ・ アドバンス45 10:30-11:15 松村 結華			[定員13名] ホットスタイル ビラティス30 10:15-10:45 磯崎 良枝									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・ ベーション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12名] マシンビラティス Total Basic45 11:00-11:45 ayumi	[定員13名] VOLTB0X20 11:00-11:20 矢口 鼓	[定員13名] ホットヨーガ・ ベーション45 11:00-11:45 岸川 ゆき	[定員12名] マシンビラティス Total Advance45 11:00-11:45 宮澤 彩佳	[定員13名] VOLTB0X20 11:10-11:30 小松 なつ美	[定員12名] マシンビラティス Total Basic45 11:00-11:45 新田 彩瑛	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13名] ホットヨーガ・ ベーション45 11:30-12:15 松村 結華			[定員27名] Group Power 30 12:00-12:30 宮澤 彩佳	[定員13名] VOLTB0X20 12:15-12:45 矢口 鼓		[定員12名] マシンビラティス Hip & Legs45 12:00-12:45 宮澤 彩佳	[定員27名] Group Fight 30 12:00-12:30 宮澤 彩佳	[定員13名] ホットヨーガ・ ベーション45 12:00-12:45 房枝	[定員12名] マシンビラティス Total Basic45 12:00-12:45 新田 彩瑛	12:00	
12:30							[定員27名] Group Fight 30 12:30-13:00 一宮 純子			[定員13名] ホットヨーガ・ ベーション45 12:30-13:00 松村 結華			[定員27名] Group Centergy 45 13:00-13:45 新田 彩瑛	[定員13名] VOLTB0X20 12:15-12:45 磯崎 良枝						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・ ベーション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] 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13名] マシンビラティス Waist45 13:00-13:45 小松 なつ美		[定員12名] マシンビラティス Reformer Active 13:30-14:00 一宮 純子			[定員13名] ホットヨーガ・ ベーション45 13:30-14:00 鈴木 友華			[定員13名] ホットヨーガ・ リセット骨盤45 13:15-14:00 ayumi	[定員12名] マシンビラティス Hip & Legs45 13:00-13:45 宮澤 彩佳	[定員13名] VOLTB0X30 13:00-13:30 成田 裕	[定員12名] マシンビラティス Waist45 13:00-13:45 一宮 純子	[定員27名] Group Centergy 45 13:00-13:45 五十嵐 咲姫	[定員13名] Infinity flow30 13:00-13:30 勝原 美帆	[定員12名] マシンビラティス Hip & Legs45 13:00-13:45 宮澤 彩佳	13:30	
14:00																				14:00	
14:30		[定員13名] ホットヨーガ・ ベーション45 14:30-15:15 ayumi			[定員13名] ホットヨーガ・ ウエストシェイプ45 14:45-15:30 MAKIE									[定員13名] ホットヨーガ・ ベーション45 14:30-15:15 高橋 良枝			[定員12名] マシンビラティス Total Basic45 14:00-14:45 一宮 純子	[定員12名] マシンビラティス Reformer Active 14:15-14:45 勝原 美帆	[定員13名] ホットヨーガ・ ベーション45 14:00-14:45 房枝	[定員12名] マシンビラティス Total Basic45 14:00-14:45 宮澤 彩佳	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						[定員12名] マシンビラティス Total Basic45 18:00-18:45 新田 彩瑛														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・ ベーション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] VOLTB0X30 19:00-19:30 古橋 さら	[定員13名] ホットスタイル ビラティス45 19:00-19:30 RAN	[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 勝原 美帆			[定員13名] ホットヨーガ・ ベーション45 19:00-19:30 岸川 ゆき			[定員23名] TOBIPPA30 19:00-19:30 市川 莉	[定員13名] ホットヨーガ・ ベーション45 19:00-19:30 萩沼 明美						19:00	
19:30																				19:30	
20:00	[定員13名] VOLTB0X30 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] VOLTB0X30 20:00-20:30 古橋 さら	[定員13名] ホットスタイル ビラティス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13名] ホットヨーガ・ ベーション45 20:00-20:45 岸川 ゆき			[定員23名] TOBIPPA30 20:00-20:30 市川 莉	[定員13名] ホットヨーガ・ ベーション45 19:45-20:30 萩沼 明美						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		

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	

