

2026/2

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													チェックアウト 18:00			チェックアウト 20:00			8:30	
9:00																			8:30	
9:30																			9:00	
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 咲穂		[定員13名] ホットヨーガ・ ベシツク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 咲穂														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	ホットヨーガ・ アドバンス45 11:00-11:45 増田 祥子	マシンビラティス Total Basic45 11:00-11:45 五十嵐 咲穂	[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 咲穂				[定員27名] ZUMBA (45分クラス) 11:00-11:45 小林 亜紀恵										11:00
11:30																				11:30
12:00	[定員27名] Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳	ホットヨーガ・ ウエストシェイプ45 12:00-12:45 Nami	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 咲穂	[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 Power 30 12:00-12:30 宮澤 彩佳										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] VOLTB0X20 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] マシンビラティス Reformer Active 13:30-14:00 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]※担当者変更 マシンビラティス Total Basic45 19:00-19:45 キヤスト	[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										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]※担当者変更 マシンビラティス Total Advance45 20:00-20:45 キヤスト	[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										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 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	

