

2026/2

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
	アクティビティ
	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		

	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																			8:00
8:30																			8:30
9:00																			9:00
9:30																			9:30
10:00																			10:00
10:30																			10:30
11:00																			11:00
11:30																			11:30
12:00																			12:00
12:30																			12:30
13:00																			13:00
13:30																			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																			19:00
19:30																			19:30
20:00																			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																			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 23:00			チェックアウト 23:00			

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。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	★★★	お尻と脚に向けた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	

MEGALOS_Reflet