2026/4

【確定版】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

チェックイン 9：00

Reflet A Studio
- [定員27名] Group Groove 45 12:00-12:45 有野 翠
- [定員27名] Group Power 45 13:30-14:15 鈴木 琴巳
- [定員23名] TOBIPPA30 19:00-19:30 三東 麗巳
- [定員13名] VOLTBOX30 20:00-20:30 三東 麗巳

Reflet HOT Studio
- [定員13名] ホットヨーガ・ベーシック45 10:00-10:45 堀田 祥子
- [定員13名] ホットヨーガ・アドバンス45 11:00-11:45 堀田 祥子
- [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13名] ホットヨーガ・ベーシック45 13:30-14:15 ayumi
- [定員13名] ホットヨーガ・ベーシック45 14:30-15:15 ayumi
- [定員13名] ホットヨーガ・ウエストシェイプ30 20:00-20:30 荻迫 明美

Reflet B Studio
- [定員12名] マシンピラティス Total Advance45 10:00-10:45 松村 絵菜
- [定員12名] マシンピラティス Total Basic45 11:00-11:45 松村 絵菜
- [定員12名] マシンピラティス Total Advance45 12:00-12:45 宮澤 彩佳
- [定員12名] マシンピラティス Hip & Legs45 13:00-13:45 有野 翠
- [定員12名] マシンピラティス Total Basic45 19:00-19:45 古橋 さくら
- [定員12名] マシンピラティス Total Basic45 20:00-20:45 古橋 さくら

チェックアウト 23：00

水曜日

チェックイン 9：00

Reflet A Studio
- [定員23名] TOBIPPA30 11:00-11:30 キャスト
- [定員27名] Group Groove 45 12:00-12:45 一宮 純子
- [定員27名] Group Fight 45 13:00-13:45 一宮 純子
- [定員12名] マシンピラティス Reformer Active 14:05-14:35 一宮 純子
- [定員13名] VOLTBOX30 19:00～19:30 古橋 さくら
- [定員13名] VOLTBOX30 20:00-20:30 古橋 さくら

Reflet HOT Studio
- [定員13名] ホットヨーガ・ベーシック30 10:00-10:30 ayumi
- [定員13名] ホットヨーガ・ベーシック45 10:45-11:30 ayumi
- [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13名] ホットヨーガ・ウエストシェイプ30 13:15-13:45 加藤 聖子
- [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] ホットスタイル ピラティス30 19:00-19:30 RAN
- [定員13名] ホットスタイル ピラティス45 20:00-20:45 RAN

Reflet B Studio
- [定員12名] マシンピラティス Total Basic45 9:45-10:30 五十嵐 咲姫
- [定員12名] マシンピラティス Back＆Arms45 10:45-11:30 五十嵐 咲姫
- [定員12名] マシンピラティス Waist45 12:00-12:45 小松 なつ美
- [定員12名] マシンピラティス Total Basic45 13:00-13:45 小松 なつ美
- [定員12名] マシンピラティス Total Basic45 18:00-18:45 新田 彩瑛
- [定員12名] マシンピラティス Waist45 19:00-19:45 新田 彩瑛
- [定員12名] マシンピラティス Total Basic45 20:00-20:45 新田 彩瑛

チェックアウト 23：00

木曜日

チェックイン 9：00

Reflet A Studio
- [定員13名] VOLT BOX30 11:30-12:00 キャスト
- [定員27名] Group Fight 45 12:30-13:15 小島 愛莉
- [定員27名] infinity flow30 19:00-19:30 勝然 美帆
- [定員23名] TOBIPPA30 20:00-20:30 勝然 美帆

Reflet HOT Studio
- [定員13名] ホットヨーガ・アドバンス45 10:30-11:15 松村 絵菜
- [定員13名] ホットヨーガ・ベーシック45 11:30-12:15 松村 絵菜
- [定員13名] ホットヨーガ リセット 冷えむくみ30 12:30-13:00 松村 絵菜
- [定員13名] ホットヨーガ・ベーシック45 13:45-14:30 高橋 良枝
- [定員13名] ホットヨーガ・ベーシック45 15:00-15:45 高橋 良枝
- [定員13名] ホットヨーガ・ベーシック30 19:00-19:30 岸川 ゆき
- [定員13名] ホットヨーガ・ベーシック45 20:00-20:45 岸川 ゆき

Reflet B Studio
- [定員12名] マシンピラティス Hip & Legs45 11:30-12:15 鈴木 友華
- [定員12名] マシンピラティス Total Basic45 12:30-13:15 Yuka
- [定員12名] マシンピラティス Total Basic45 13:30-14:15 Yuka
- [定員12名] マシンピラティス Back＆Arms45 19:00-19:45 有野 翠
- [定員12名] マシンピラティス Hip & Legs45 20:00-20:45 有野 翠
- [定員12名] マシンピラティス Back&Arms45 21:00-21:45 有野 翠

チェックアウト 23：00

金曜日

チェックイン 9：00

Reflet A Studio
- [定員27名] ZUMBA (45分クラス) 11:00-11:45 小林 亜紀恩
- [定員27名] Group Power 30 12:00-12:30 宮澤 彩佳
- [定員27名] Group Centergy 45 13:00-13:45 新田 彩瑛
- [定員23名] TOBIPPA30 19:00-19:30 市川 将
- [定員23名] TOBIPPA30 20:00-20:30 市川 将

Reflet HOT Studio
- [定員13名] ホットスタイル ピラティス30 10:15-10:45 磯崎 晃代
- [定員13名] ホットヨーガ・ベーシック30 11:15-11:45 高橋 良枝
- [定員13名] ホットヨーガ・ベーシック45 12:00-12:45 高橋 良枝
- [定員13名] ホットヨーガ・リセット骨盤45 13:15-14:00 ayumi
- [定員13名] ホットヨーガ・ベーシック45 14:30-15:15 高橋 良枝
- [定員13名] ホットヨーガ・アドバンス45 18:45-19:30 荻迫 明美
- [定員13名] ホットヨーガ・ベーシック45 19:45-20:30 荻迫 明美
- [定員13名] ホットヨーガ ウエストシェイプ30 20:45-21:15 荻迫 明美

Reflet B Studio
- [定員12名] マシンピラティス Total Basic45 11:00-11:45 ayumi
- [定員12名] マシンピラティス Total Basic45 12:00-12:45 ayumi
- [定員12名] マシンピラティス Hip & Legs45 13:00-13:45 宮澤 彩佳
- [定員12名] マシンピラティス Hip & Legs45 18:45-19:30 一宮 純子
- [定員12名] マシンピラティス Total Basic45 19:45-20:30 一宮 純子

チェックアウト 23：00

土曜日

チェックイン 8：00

Reflet A Studio
- [定員13名] VOLTBOX20 11:00-11:20 矢口 旅
- [定員13名] VOLTBOX20 11:30-11:50 矢口 旅
- [定員27名] Group Power 30 12:15-12:45 矢口 旅
- [定員23名] TOBIPPA30 13:00-13:30 武田 裕
- [定員27名] Group Groove45 14:00-14:45 一宮 純子

Reflet HOT Studio
- [定員13名] ホットヨーガ・ベーシック45 10:00-10:45 岸川 ゆき
- [定員13名] ホットヨーガ・ベーシック45 11:00-11:45 岸川 ゆき
- [定員13名] ホットヨーガ・リセット肩こり【中篇】45 12:00-12:45 浅賀 麻美
- [定員13名] ホットヨーガ・リセット骨盤【中篇】45 13:00-13:45 浅賀 麻美
- [定員13名] ホットヨーガ・ベーシック30 14:20-14:50 高橋 良枝
- [定員13名] ホットヨーガ・ベーシック45 15:10-15:55 高橋 良枝
- [定員13名] ホットスタイル ピラティス45 16:20-17:05 RAN

Reflet B Studio
- [定員12名] マシンピラティス Total Basic45 10:00-10:45 宮澤 彩佳
- [定員12名] マシンピラティス Total Advance45 11:00-11:45 宮澤 彩佳
- [定員12名] マシンピラティス Hip & Legs45 12:00-12:45 宮澤 彩佳
- [定員12名] マシンピラティス Waist45 13:00-13:45 一宮 純子
- [定員12名] マシンピラティス Total Basic45 14:00-14:45 小松 なつ美

チェックアウト 20：00

日曜日

チェックイン 8：00

Reflet A Studio
- [定員23名] TOBIPPA30 10:15-10:45 キャスト
- [定員13名] VOLTBOX20 11:10-11:30 小松 なつ美
- [定員27名] Group Fight 30 12:00-12:30 宮澤 彩佳
- [定員27名] Group Centergy 45 13:00-13:45 五十嵐 咲姫
- [定員12名] マシンピラティス Back＆Arms45 14:00-14:45 勝然 美帆

Reflet HOT Studio
- [定員13名] ホットヨーガ・アドバンス45 10:00-10:45 直井 千恵子
- [定員13名] ホットヨーガ・ベーシック30 11:00-11:30 直井 千恵子
- [定員13名] ホットヨーガ・ベーシック45 12:00-12:45 房枝
- [定員13名] Gaze～くびれ～ 13:00-13:30 勝然 美帆
- [定員13名] ホットヨーガ・ベーシック45 14:00-14:45 房枝
- [定員13名] ホットヨーガ・アドバンス45 15:15-16:00 房枝

Reflet B Studio
- [定員12名] マシンピラティス Total Basic45 9:00-9:45 五十嵐 咲姫
- [定員12名] マシンピラティス Back＆Arms45 10:00-10:45 五十嵐 咲姫
- [定員12名] マシンピラティス Total Advance45 11:00-11:45 新田 彩瑛
- [定員12名] マシンピラティス Total Basic45 12:00-12:45 新田 彩瑛
- [定員12名] マシンピラティス Hip & Legs45 13:00-13:45 宮澤 彩佳
- [定員12名] マシンピラティス Total Basic45 14:00-14:45 宮澤 彩佳

チェックアウト 18：00

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	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。
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	
Back & Arms			
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