

2026/4

【暫定版】メガロスフレ立川南

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			
9:00																			
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 キヤスト		[定員13名] ホットヨーガ・ベシツク30 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		[定員13名] ホットヨーガ・アドバンス45 10:30-11:15 松村 結菜		[定員13名] ホットヨーガ・ベシツク30 10:15-10:45 高橋 良枝	[定員27名] ZUMBA (45分クラス) 11:00-11:45 小林 恵紀恵	[定員13名] ホットヨーガ・ベシツク30 11:15-11:45 高橋 良枝	[定員12名] マシンビラティス Total Basic45 11:00-11:45 ayumi	[定員13名] VOLTBOX20 11:00-11:20 矢口 謙	[定員13名] ホットヨーガ・ベシツク45 10:00-10:45 岸川 ゆき	[定員12名] マシンビラティス Total Basic45 10:00-10:45 高澤 彩佳	[定員23名] TOBIPPA30 10:15-10:45 キヤスト	[定員13名] ホットヨーガ・アドバンス45 10:15-10:45 藤井 千穂子	[定員12名] マシンビラティス Total Advance45 10:00-10:45 五十嵐 咲姫	
10:30				[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 Back&Arms45 10:45-11:30 五十嵐 咲姫								[定員13名] VOLTBOX20 11:20-11:50 矢口 謙						
11:00	[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 キヤスト		[定員23名] TOBIPPA30 11:00-11:30 キヤスト					[定員13名] VOLT BOX30 11:30-12:00 キヤスト	[定員13名] ホットヨーガ・ベシツク45 11:30-12:15 松村 結菜	[定員12名] マシンビラティス Hip & Legs45 11:30-12:15 鈴木 友華	[定員27名] Group Power 30 12:00-12:30 高澤 彩佳	[定員13名] ホットヨーガ・ベシツク45 12:00-12:30 高澤 彩佳	[定員12名] マシンビラティス Total Basic45 12:00-12:45 ayumi	[定員13名] VOLTBOX20 12:15-12:45 矢口 謙	[定員27名] Group Groove 45 12:00-12:45 Nami	[定員13名] ホットヨーガ・アドバンス45 12:00-12:45 高澤 彩佳	[定員27名] Group Groove 45 12:00-12:45 一宮 純子	[定員12名] マシンビラティス Total Advance45 12:00-12:45 高澤 彩佳
11:30																			
12:00	[定員27名] Group Groove 45 12:00-12:45 有野 翠	[定員13名] ホットヨーガ・アドバンス45 12:00-12:45 Nami		[定員27名] Group Groove 45 12:00-12:45 一宮 純子	[定員13名] ホットヨーガ・アドバンス45 12:00-12:45 加藤 聖子	[定員12名] マシンビラティス Waist45 12:00-12:45 小松 なつ美			[定員27名] Group Fight 45 12:30-13:15 小島 優莉	[定員13名] ホットヨーガ・ベシツク45 12:30-13:00 松村 結菜	[定員12名] マシンビラティス Total Basic45 12:30-13:15 Yuka	[定員27名] Group Power 30 12:00-12:30 高澤 彩佳	[定員13名] ホットヨーガ・ベシツク45 12:00-12:30 高澤 彩佳	[定員12名] マシンビラティス Total Basic45 12:00-12:45 ayumi	[定員27名] Group Power 30 12:15-12:45 矢口 謙	[定員13名] VOLTBOX20 12:15-12:45 高澤 彩佳	[定員13名] ホットヨーガ・ベシツク45 12:00-12:45 高澤 彩佳	[定員12名] マシンビラティス Hip & Legs45 12:00-12:45 高澤 彩佳	[定員27名] Group Fight 30 12:00-12:30 高澤 彩佳
12:30																			
13:00																			
13:30	[定員27名] Group Power 45 13:30-14:15 鈴木 寿巳	[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 Hip & Legs45 13:00-13:45 有野 翠	[定員27名] Group Fight 45 13:00-13:45 一宮 純子	[定員13名] ホットヨーガ・ベシツク45 13:15-13:45 加藤 聖子				[定員13名] ホットヨーガ・ベシツク45 13:45-14:30 高橋 良枝	[定員12名] マシンビラティス Total Basic45 13:30-14:15 Yuka	[定員27名] Group Centery 45 13:00-13:45 新田 彩瑛	[定員13名] ホットヨーガ・ベシツク45 13:15-14:00 ayumi	[定員12名] マシンビラティス Hip & Legs45 13:00-13:45 高澤 彩佳	[定員23名] TOBIPPA30 13:00-13:30 高澤 彩佳	[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 一宮 純子	[定員27名] Group Centery 45 13:00-13:45 五十嵐 咲姫	[定員13名] Glaze-（リフト） 13:00-13:30 藤井 美帆
14:00																			
14:30																			
15:00																			
15:30																			
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00	[定員23名] TOBIPPA30 19:00-19:30 三東 麗臣	[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 古橋 さくら	[定員13名] VOLTBOX30 19:00-19:30 古橋 さくら	[定員13名] ホットヨーガ・ベシツク30 19:00-19:30 BAN	[定員12名] マシンビラティス Waist45 19:00-19:45 新田 彩瑛			[定員27名] Infinity Row30 19:00-19:30 藤井 美帆	[定員13名] ホットヨーガ・ベシツク45 19:00-19:30 岸川 ゆき	[定員12名] マシンビラティス Back&Arms45 19:00-19:45 有野 翠	[定員23名] TOBIPPA30 19:00-19:30 市川 莉	[定員13名] ホットヨーガ・アドバンス45 18:45-19:30 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	[定員27名] Group Groove45 14:00-14:45 一宮 純子	[定員13名] ホットヨーガ・ベシツク45 14:20-14:50 高橋 良枝	[定員12名] マシンビラティス Total Basic45 14:00-14:45 小松 なつ美	[定員13名] マシンビラティス Back&Arms45 14:00-14:45 藤井 美帆	[定員13名] ホットヨーガ・ベシツク45 14:00-14:45 房枝
19:30																			
20:00	[定員13名] VOLTBOX30 20:00-20:30 三東 麗臣	[定員13名] ホットヨーガ・ベシツク45 20:00-20:30 萩沼 明美	[定員12名] マシンビラティス Total Basic45 20:00-20:45 古橋 さくら	[定員13名] VOLTBOX30 20:00-20:30 古橋 さくら	[定員13名] ホットヨーガ・ベシツク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 藤井 美帆	[定員13名] ホットヨーガ・ベシツク45 20:00-20:45 岸川 ゆき	[定員12名] マシンビラティス Hip & Legs45 20:00-20:45 有野 翠	[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	チェックアウト 20:00				
20:30																			
21:00																			
21:30																			
22:00																			
22:30																			
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 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！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	
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	

