

2026/5

# 【確定版】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
	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																		
9:00																		
9:30																		
10:00		[定員13名] ホットヨー- 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 松村 結葉															
10:30																		
11:00		[定員13名] ホットヨー- 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 松村 結葉	[定員23名] TOBIPPA30 11:00-11:30 Natsumi														
11:30																		
12:00	[定員27名] Group Groove 45 12:00-12:45 Sui	[定員13名] ホットヨー- 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 Total Advance45 12:00-12:45 Sayaka	[定員27名] Group Groove 45 12:00-12:45 Junko	[定員13名] ホットヨー- リフトアップ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 Natsumi												
12:30																		
13:00																		
13:30	[定員27名] Group Power 45 13:30-14:15 Kotomi	[定員13名] ホットヨー- 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 Sui	[定員27名] Group Fight 45 13:00-13:45 Junko	[定員13名] ホットヨー- リフトアップ45 13:15-13:45 加藤 聖子	[定員12名] マシンビラティス Total Basic45 13:00-13:45 Natsumi												
14:00																		
14:30		[定員13名] ホットヨー- ベシツク45 14:30-15:15 ayumi		[定員12名] マシンビラティス Reformer Active 14:05-14:35 Junko														
15:00																		
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																チェックアウト 18:00		
19:00	[定員23名] TOBIPPA30 19:00-19:30 Ryugo	[定員13名] ホットヨー- ベシツク45 19:00-19:45 萩原 明美	[定員12名] マシンビラティス Total Basic45 19:00-19:45 Sakura	[定員13名] VOLTBOX30 19:00-19:30 Sakura	[定員13名] ホットヨー- ベシツク45 19:00-19:30 RAN	[定員12名] マシンビラティス Waist45 19:00-19:45 Sae												
19:30																		
20:00	[定員13名] VOLTBOX30 20:00-20:30 Ryugo	[定員13名] ホットヨー- ベシツク45 20:00-20:30 萩原 明美	[定員12名] マシンビラティス Total Basic45 20:00-20:45 Sakura	[定員13名] VOLTBOX30 20:00-20:30 Sakura	[定員13名] ホットスタイル ピラティス45 20:00-20:45 RAN	[定員12名] マシンビラティス Total Basic45 20:00-20:45 Sae												
20:30																		
21:00																		
21:30																		
22:00																		
22:30																		
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 20:00		

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、よりなややかで美しいボディラインを目指すプログラム	
Hip & Legs	★★★	お尻と腿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	

