

2026/7

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
階層系レッスン
ホトレレッスン
マンビラティスレッスン

レッスン
色分け表

店舗情報	
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	毎月火曜日、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	チエックイン 9:00			チエックイン 9:00			チエックイン 9:00			チエックイン 9:00			チエックイン 8:00			チエックイン 8:00		
8:30																		
9:00																		
9:30																		[変更]12名
9:45																		マンビラティス Total Basic45 9:00-9:45 Saki
10:00	[変更]13名	[変更]12名																[変更]12名
10:15	ホトリーゴ- パーソナル 10:00-10:45 堀田 祥子	マンビラティス Total Advance45 10:00-10:45 松村 結華																マンビラティス Back&Arms45 10:00-10:45 Saki
10:30																		
10:45																		
11:00	[変更]13名	[変更]12名																[変更]12名
11:15	ホトリーゴ- アロウズ 11:00-11:45 堀田 祥子	マンビラティス Total Basic45 11:00-11:45 松村 結華	YOBIPPA30 11:00-11:30 Natsumi															マンビラティス Total Advance45 11:00-11:45 Sae
11:30																		
11:45																		
12:00	[変更]27名	[変更]12名																[変更]12名
12:15	Group Groove 45 12:00-12:45 Sui	マンビラティス Total Advance45 12:00-12:45 Sayaka	Group Groove 45 12:00-12:45 Junko															マンビラティス Total Basic45 12:00-12:45 Sae
12:30																		
12:45																		
13:00																		
13:15	[変更]27名	[変更]12名																[変更]12名
13:30	Group Power 45 13:30-14:15 Kotomi	マンビラティス Hip & Legs45 13:00-13:45 Sui	Group Fight 45 13:00-13:45 Junko															マンビラティス Total Advance45 13:00-13:45 Sae
13:45																		
14:00																		
14:15																		
14:30																		
14:45																		
15:00																		
15:15																		
15:30																		
15:45																		
16:00																		
16:15																		
16:30																		
16:45																		
17:00																		
17:15																		
17:30																		
17:45																		
18:00																		
18:15																		
18:30																		
18:45																		
19:00	[変更]23名	[変更]12名																
19:15	YOBIPPA30 19:00-19:30 Ryogo	マンビラティス Total Basic45 19:00-19:45 Sakura	VOLTBOK30 19:00-19:30 Sakura															
19:30																		
19:45																		
20:00																		
20:15	[変更]13名	[変更]12名																
20:30	VOLTBOK30 20:00-20:30 Ryogo	マンビラティス Total Basic45 20:00-20:45 Sakura	VOLTBOK30 20:00-20:30 Sakura															
20:45																		
21:00																		
21:15																		
21:30																		
21:45																		
22:00																		
22:15																		
22:30																		
22:45																		
23:00																		
23:15																		
23:30																		
23:45																		
24:00																		

マンビラティスプログラム名	強度	内容	備考
Total Basic	★★	マンビラティスの基本の動きを丁寧に！上半身・下半身の細かい筋肉にアプローチをかけていくプログラム	マ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、よりしなやかに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	★★★	腹横肌とウエストラインを引き締めるプログラム	
Back & Arms	★★★	背中・二の腕にフォーカスしたプログラム	
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	

