

メガロス立川ルフレ8/9-15 特別スケジュール

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
	仲間系レッスン
	ホットレッスン
	マシンビラティスレッスン

	8/9(日)			8/10 (月)			8/15 (土)		
	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 8 : 00			チェックイン 9 : 00			チェックイン 8 : 00		
8:00									8:00
8:30									8:30
9:00			[定員12名] マシンビラティス Total Basic45 9:00-9:45 Saki						9:00
9:30									9:30
10:00		[定員13名] ホットヨーガ アドバンス45 10:00-10:45 藤井 千穂子	[定員12名] マシンビラティス Back & Arms45 10:00-10:45 Saki		[定員13名] ホットヨーガ ベースワーク45 10:00-10:45 棚田 祥子	[定員12名] マシンビラティス Total Advance45 10:00-10:45 松村 結菜		[定員13名] ホットヨーガ ベースワーク45 10:00-10:45 房枝	10:00
10:30	[定員23名] TOBPPA30 10:15-10:45 Natsuumi								10:30
11:00		[定員13名] ホットヨーガ ベースワーク45 11:00-11:30 Natsuumi	[定員12名] マシンビラティス Total Basic45 11:00-11:45 Saki		[定員13名] ホットヨーガ アドバンス45 11:00-11:45 棚田 祥子	[定員12名] マシンビラティス Total Advance45 11:00-11:45 松村 結菜		[定員13名] ホットヨーガ ベースワーク45 11:00-11:45 房枝	11:00
11:30									11:30
12:00	[定員27名] Group Fight 30 12:00-12:30 Sayaka			[定員27名] Group Groove 45 12:00-12:45 Sui					12:00
12:30		[定員13名] ホットヨーガ ベースワーク45 12:00-12:45 房枝			[定員13名] ホットヨーガ ウエストツイスト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13名] ホットヨーガ リフト&リフト (中級) 45 12:00-12:45 電賀 亜希	12:30
13:00	[定員27名] Group Centergy 45 13:00-13:45 Saki		[定員12名] マシンビラティス Hip & Legs45 13:00-13:45 Sayaka			[定員12名] マシンビラティス Hip & Legs45 13:00-13:45 Sui		[定員13名] ホットヨーガ リフト&リフト (中級) 45 13:00-13:45 電賀 亜希	13:00
13:30				[定員27名] Group Power 45 13:30-14:15 Kotomi	[定員13名] ホットヨーガ ベースワーク45 13:30-14:15 ayumi				13:30
14:00		[定員13名] ホットヨーガ ベースワーク45 14:00-14:45 房枝	[定員12名] マシンビラティス Total Basic45 14:00-14:45 Sayaka						14:00
14:30									14:30
15:00					[定員13名] ホットヨーガ ベースワーク45 14:30-15:15 ayumi				15:00
15:30		[定員13名] ホットヨーガ アドバンス45 15:15-16:00 房枝							15:30
16:00								[定員13名] ホットスタイル ピラティス45 16:00-17:05 RAN	16:00
16:30									16:30
17:00									17:00
17:30									17:30
18:00									18:00
18:30	チェックアウト 18 : 00				[定員13名] ホットヨーガ ベースワーク45 18:30~19:15 飯沼 明美	[定員12名] マシンビラティス Back & Arms45 18:30-19:15 Miho			18:30
19:00									19:00
19:30									19:30
20:00									20:00
20:30	チェックアウト 20 : 00								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

8/11 (火) -14 (金)
夏期休館日



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・下半身の緩や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、滑り止め五本指付き靴下の 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	★★★	腹筋とウエストラインを引き締めるプログラム	
Back & Arms	★★★	背中と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	