2026/12 メガロスルフレ立川南

レッスン色分け表
新設/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
	日曜日祝日	8:00 – 18:00
休館日	毎週火曜日、夏期休館日、年末年始	

月曜日

Reflet A Studio

チェックイン 9：00

[定員12名]
Vivistep45
~whole body~
12:00-12:45
Kotomi

[定員27名]
Group Power 45
13:30-14:15
Kotomi

[定員23名]
TOBIPPA30
19:00-19:30
Ryugo

[定員13名]
VOLTBOX30
20:00-20:30
Ryugo

チェックアウト 23：00

Reflet HOT Studio

[定員13名]
ホットヨガ・
ベーシック45
10:00-10:45
畑田 祥子

[定員13名]
ホットヨガ・
アドバンス45
11:00-11:45
畑田 祥子

[定員13名]
ホットヨガ・
ウエストシェイプ45
12:00-12:45
Nami

[定員13名]
ホットヨガ・
ベーシック45
13:30-14:15
ayumi

[定員13名]
ホットヨガ・
ベーシック45
14:30-15:15
ayumi

[定員13名]
ホットヨガ・
ベーシック45
19:00~19:45
荻沼 明美

[定員13名]
ホットヨガ・
ウエストシェイプ45
20:00-20:45
荻沼 明美

Reflet B Studio

[定員12名]
マシンピラティス
Total Advance45
10:00-10:45
Eba

[定員12名]
マシンピラティス
Total Basic45
11:00-11:45
Eba

[定員12名]
マシンピラティス
Back&Arms45
12:00-12:45
Sayaka

[定員12名]
マシンピラティス
Hip & Legs45
13:00-13:45
Sayaka

[定員12名]
マシンピラティス
Total Basic45
19:00-19:45
Sakura

[定員12名]
マシンピラティス
Hip & Legs45
20:00-20:45
Sakura

水曜日

Reflet A Studio

チェックイン 9：00

[定員27名]
Group Groove 45
12:00-12:45
Junko

[定員27名]
Group Fight 30
13:00-13:30
Junko

[定員12名]
マシンピラティス
Reformer Active
14:00-14:30
Junko

[定員13名]
VOLTBOX30
19:00~19:30
Sakura

[定員12名]
Vivistep45
~whole body~
20:00-20:45
Sakura

Reflet HOT Studio

[定員13名]
ホットヨガ・
ベーシック30
10:00-10:30
ayumi

[定員13名]
ホットヨガ・
ベーシック45
10:45-11:30
ayumi

[定員13名]
ホットヨガ・
リセット骨盤45
12:00-12:45
加藤 聖子

[定員13名]
ホットヨガ・
ウエストシェイプ30
13:15-13:45
加藤 聖子

[定員13名]
ホットヨガ・
ウエストシェイプ45
14:00-14:45
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
Waist45
9:45-10:30
Eba

[定員12名]
マシンピラティス
Hip&Legs45
10:45-11:30
Eba

[定員12名]
マシンピラティス
TotalBasic45
12:00-12:45
Eba

[定員12名]
マシンピラティス
Waist45
18:00-18:45
Sae

[定員12名]
マシンピラティス
Total Basic45
19:00-19:45
Sae

[定員12名]
マシンピラティス
Waist45
20:00-20:45
Sae

チェックアウト 23：00

木曜日

Reflet A Studio

チェックイン 9：00

[定員27名]
Group Fight 45
12:30-13:15
Airi

[定員27名]
Group Groove 45
13:30-14:15
Sui

[定員12名]
Vivistep45
~whole body~
18:45-19:30
Miho

[定員23名]
TOBIPPA30
20:00-20:30
Miho

Reflet HOT Studio

[定員13名]
ホットヨガ・
アドバンス45
10:30-11:15
Eba

[定員13名]
ホットヨガ・
ベーシック45
11:30-12:15
Eba

[定員13名]
ホットヨガリセット
冷えむくみ45
12:30-13:15
Eba

[定員13名]
ホットヨガリセット
冷えむくみ45
13:45-14:30
高橋 良枝

[定員13名]
ホットヨガ・
ベーシック45
14:45-15:30
高橋 良枝

[定員13名]
ホットヨガ・
ベーシック30
19:00-19:30
岸川 ゆき

[定員13名]
ホットヨガ・
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
Yuka

[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
Back&Arms45
13:30-14:15
Yuka

[定員12名]
マシンピラティス
Back&Arms45
19:00-19:45
Sui

[定員12名]
マシンピラティス
Total Basic45
20:00-20:45
Sui

[定員12名]
マシンピラティス
Waist45
21:00-21:45
Sui

チェックアウト 23：00

金曜日

Reflet A Studio

チェックイン 9：00

[定員27名]
ZUMBA
(45分クラス)
11:00-11:45
小林 亜紀恵

[定員27名]
Group Power 30
12:00-12:30
Sayaka

[定員27名]
Group Centergy 45
13:00-13:45
Sae

アフタースクール
17:30-18:15

[定員12名]
Vivistep45
~whole body~
18:45-19:30
Sae

[定員23名]
TOBIPPA30
20:00-20:30
Sho

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]
ホットヨガ・
ベーシック30
11:15-11:45
高橋 良枝

[定員13名]
ホットヨガ・
ベーシック45
12:00-12:45
高橋 良枝

[定員13名]
ホットヨガ・
リセット骨盤45
13:15-14:00
ayumi

[定員13名]
ホットヨガ・
ベーシック45
14:15-15:00
高橋 良枝

[定員13名]
ホットヨガ・
アドバンス45
18:45-19:30
荻沼 明美

[定員13名]
ホットヨガ・
ベーシック45
19:45-20:30
荻沼 明美

[定員13名]
ホットヨガ
ウエストシェイプ30
20:45-21:15
荻沼 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
Hip & Legs45
13:00-13:45
Sayaka

[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
18:45-19:30
Junko

[定員12名]
マシンピラティス
Total Basic45
19:45-20:30
Junko

チェックアウト 23：00

土曜日

Reflet A Studio

チェックイン 8：00

[定員13名]
VOLTBOX20
11:00-11:20
Ryo

[定員13名]
VOLTBOX20
11:30-11:50
Ryo

[定員27名]
Group Power 30
12:15-12:45
Ryo

[定員23名]
TOBIPPA30
13:00-13:30
Yu

[定員27名]
Group Groove45
14:00-14:45
Junko

Reflet HOT Studio

[定員13名]
ホットヨガ・
ベーシック45
10:00-10:45
岸川 ゆき

[定員13名]
ホットヨガ・
ベーシック45
11:00-11:45
岸川 ゆき

[定員10名]
Vivistep45
~whole body~
12:00-12:45
Junko

[定員13名]
ホットヨガ・
ベーシック30
13:15-13:45
高橋 良枝

[定員13名]
ホットヨガ・
ベーシック45
14:00-14:45
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

チェックアウト 20：00

Reflet B Studio

[定員12名]
マシンピラティス
Total Basic45
10:00-10:45
Sui

[定員12名]
マシンピラティス
Waist45
11:00-11:45
Sui

[定員12名]
マシンピラティス
Hip & Legs45
12:00-12:45
Sayaka

[定員12名]
マシンピラティス
Back&Arms45
13:00-13:45
Sayaka

[定員12名]
マシンピラティス
Total Basic45
14:00-14:45
Sayaka

日曜日

Reflet A Studio

チェックイン 8：00

[定員13名]
VOLTBOX20
10:30-10:50
Hayato

[定員23名]
TOBIPPA30
11:15-11:45
Sho

[定員27名]
Group Fight 30
12:00-12:30
Sayaka

[定員27名]
Group Centergy 45
13:00-13:45
Sae

[定員12名]
マシンピラティス
Total Advance45
14:15-15:00
Miho

チェックアウト 18：00

Reflet HOT Studio

[定員13名]
ホットヨガ・
アドバンス45
10:00-10:45
直井 千恵子

[定員13名]
ホットヨガ・
ベーシック45
11:00-11:45
直井 千恵子

[定員13名]
ホットヨガ・
ベーシック45
12:00-12:45
房枝

[定員10名]
Vivistep45
~whole body~
13:00-13:45
Miho

[定員13名]
ホットヨガ・
ベーシック45
14:15-15:00
房枝

[定員13名]
ホットヨガ・
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
キャスト

[定員12名]
マシンピラティス
Total Basic45
10:00-10:45
キャスト

[定員12名]
マシンピラティス
Total Advance45
11:00-11:45
Sae

[定員12名]
マシンピラティス
Hip & Legs45
12:00-12:45
Sae

[定員12名]
マシンピラティス
Total Basic45
13:00-13:45
Sayaka

[定員12名]
マシンピラティス
Back&Arms45
14:00-14:45
Sayaka

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	★★★	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	

MEGALOS_Reflet