

2026/11

## メガロスフレ立川南

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

増設系レッスン

ホトリレッスン

マ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                                                            |                   |                 | 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 8:00                                                |                   |                 |                                                             |                   |                 | チェックイン 8:00                                                 |  |  | 8:00                                                        |  |  |                                                             |  |  |       |  |  |  |  |  |
| 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                                               |  |  | 8:30  |  |  |  |  |  |
|               |                                                                |                   |                 |                                                             |                   |                 |                                                           |                   |                 |                                                           |                   |                 |                                                            |                   |                 |                                                             |                   |                 |                                                             |  |  |                                                             |  |  |                                                             |  |  | 8:30  |  |  |  |  |  |
| 9:00          | 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                                               |  |  | 9:00                                                        |  |  |                                                             |  |  |       |  |  |  |  |  |
| 9:30          |                                                                |                   |                 |                                                             |                   |                 |                                                           |                   |                 |                                                           |                   |                 |                                                            |                   |                 |                                                             |                   |                 |                                                             |  |  |                                                             |  |  |                                                             |  |  |       |  |  |  |  |  |
| 10:00         | [定員13名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ45<br>10:00-10:45<br>堀田 祥子           |                   |                 | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Total Advance45<br>10:00-10:45<br>Eba |                   |                 | [定員13名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ30<br>10:00-10:30<br>aveti      |                   |                 | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Back&Arms45<br>9:45-10:30<br>Saki   |                   |                 | [定員13名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ45<br>10:00-10:45<br>岸川 幸希       |                   |                 | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Total Basic45<br>10:00-10:45<br>Sui   |                   |                 | [定員13名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ45<br>10:00-10:45<br>遊井 千恵子       |  |  | 10:00                                                       |  |  |                                                             |  |  |       |  |  |  |  |  |
| 10:30         |                                                                |                   |                 |                                                             |                   |                 |                                                           |                   |                 |                                                           |                   |                 |                                                            |                   |                 |                                                             |                   |                 | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Total Basic45<br>10:00-10:45<br>Saki  |  |  | 10:30                                                       |  |  |                                                             |  |  |       |  |  |  |  |  |
| 11:00         | [定員13名]<br>オクトー-ゴ-<br>アフィニス45<br>11:00-11:45<br>堀田 祥子          |                   |                 | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Total Basic45<br>11:00-11:45<br>Eba   |                   |                 | [定員13名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ45<br>10:45-11:30<br>ayumi      |                   |                 | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Back&Arms45<br>10:45-11:30<br>Saki  |                   |                 | [定員12名]<br>ZUMBA<br>(45分クラス)<br>11:00-11:45<br>小峠 嘉妃恵      |                   |                 | [定員13名]<br>マンビラティス<br>Total Basic45<br>11:00-11:45<br>ayumi |                   |                 | [定員12名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ45<br>11:00-11:45<br>Sui          |  |  | [定員13名]<br>マンビラティス<br>Total Advance45<br>11:00-11:45<br>Sae |  |  | 11:00                                                       |  |  |       |  |  |  |  |  |
| 11:30         |                                                                |                   |                 |                                                             |                   |                 | [定員23名]<br>TOMBPPA30<br>11:30-12:00<br>Airi               |                   |                 | [定員13名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ45<br>11:30-12:15<br>Eba        |                   |                 | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Hip & Leg45<br>11:30-12:15<br>Yuka   |                   |                 | [定員13名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ45<br>11:00-11:45<br>ayumi        |                   |                 | [定員12名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ45<br>11:00-11:45<br>遊井 千恵子       |  |  | 11:30                                                       |  |  |                                                             |  |  |       |  |  |  |  |  |
| 12:00         | [定員12名]<br>Vivistep45<br>~whole body~<br>12:00-12:45<br>Kotomi |                   |                 | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Back&Arms45<br>12:00-12:45<br>Sayaka  |                   |                 | [定員27名]<br>Group Groove 45<br>12:00-12:45<br>Junko        |                   |                 | [定員13名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ45<br>12:00-12:45<br>加藤 聖子      |                   |                 | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Waist45<br>12:00-12:45<br>Eba        |                   |                 | [定員27名]<br>Group Fight 30<br>12:00-12:30<br>Sayaka          |                   |                 | [定員23名]<br>マンビラティス<br>Waist45<br>12:00-12:30<br>Sayaka      |  |  | [定員12名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ45<br>12:00-12:45<br>遊井 千恵子       |  |  | 12:00                                                       |  |  |       |  |  |  |  |  |
| 12:30         |                                                                |                   |                 |                                                             |                   |                 | [定員27名]<br>Group Fight 45<br>12:30-13:15<br>Airi          |                   |                 | [定員13名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ45<br>12:30-13:15<br>Eba        |                   |                 | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Total Basic45<br>12:30-13:15<br>Yuka |                   |                 | [定員27名]<br>Group Power 30<br>12:00-12:30<br>Sayaka          |                   |                 | [定員13名]<br>マンビラティス<br>Total Basic45<br>12:00-12:45<br>ayumi |  |  | [定員27名]<br>Group Fight 30<br>12:00-12:30<br>Sayaka          |  |  | [定員12名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ45<br>12:00-12:45<br>遊井 千恵子       |  |  | 12:30 |  |  |  |  |  |
| 13:00         | [定員27名]<br>Group Power 45<br>13:30-14:15<br>Kotomi             |                   |                 | [定員13名]<br>マンビラティス<br>Hip & Leg45<br>13:00-13:45<br>Eba     |                   |                 | [定員27名]<br>Group Fight 45<br>13:00-13:45<br>Junko         |                   |                 | [定員13名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ45<br>13:15-13:45<br>加藤 聖子      |                   |                 | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Hip & Leg45<br>13:00-13:45<br>Eba    |                   |                 | [定員27名]<br>Group Power 30<br>12:00-12:30<br>Sayaka          |                   |                 | [定員13名]<br>マンビラティス<br>Total Basic45<br>12:00-12:45<br>ayumi |  |  | [定員27名]<br>Group Fight 30<br>12:00-12:30<br>Sayaka          |  |  | [定員12名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ45<br>12:00-12:45<br>遊井 千恵子       |  |  | 13:00 |  |  |  |  |  |
| 14:00         |                                                                |                   |                 | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Hip & Leg45<br>13:00-13:45<br>Eba     |                   |                 | [定員27名]<br>Group Fight 45<br>13:00-13:45<br>Junko         |                   |                 | [定員13名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ45<br>13:15-13:45<br>加藤 聖子      |                   |                 | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Hip & Leg45<br>13:00-13:45<br>Eba    |                   |                 | [定員27名]<br>Group Power 30<br>12:00-12:30<br>Sayaka          |                   |                 | [定員13名]<br>マンビラティス<br>Total Basic45<br>12:00-12:45<br>ayumi |  |  | [定員27名]<br>Group Fight 30<br>12:00-12:30<br>Sayaka          |  |  | [定員12名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ45<br>12:00-12:45<br>遊井 千恵子       |  |  | 14:00 |  |  |  |  |  |
| 14:30         | [定員13名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ45<br>14:30-15:15<br>ayumi           |                   |                 | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Hip & Leg45<br>13:00-13:45<br>Eba     |                   |                 | [定員27名]<br>Group Fight 45<br>13:00-13:45<br>Junko         |                   |                 | [定員13名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ45<br>13:15-13:45<br>加藤 聖子      |                   |                 | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Hip & Leg45<br>13:00-13:45<br>Eba    |                   |                 | [定員27名]<br>Group Power 30<br>12:00-12:30<br>Sayaka          |                   |                 | [定員13名]<br>マンビラティス<br>Total Basic45<br>12:00-12:45<br>ayumi |  |  | [定員27名]<br>Group Fight 30<br>12:00-12:30<br>Sayaka          |  |  | [定員12名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ45<br>12:00-12:45<br>遊井 千恵子       |  |  | 14:30 |  |  |  |  |  |
| 15:00         |                                                                |                   |                 | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Hip & Leg45<br>13:00-13:45<br>Eba     |                   |                 | [定員27名]<br>Group Fight 45<br>13:00-13:45<br>Junko         |                   |                 | [定員13名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ45<br>13:15-13:45<br>加藤 聖子      |                   |                 | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Hip & Leg45<br>13:00-13:45<br>Eba    |                   |                 | [定員27名]<br>Group Power 30<br>12:00-12:30<br>Sayaka          |                   |                 | [定員13名]<br>マンビラティス<br>Total Basic45<br>12:00-12:45<br>ayumi |  |  | [定員27名]<br>Group Fight 30<br>12:00-12:30<br>Sayaka          |  |  | [定員12名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ45<br>12:00-12:45<br>遊井 千恵子       |  |  | 15:00 |  |  |  |  |  |
| 15:30         |                                                                |                   |                 | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Hip & Leg45<br>13:00-13:45<br>Eba     |                   |                 | [定員27名]<br>Group Fight 45<br>13:00-13:45<br>Junko         |                   |                 | [定員13名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ45<br>13:15-13:45<br>加藤 聖子      |                   |                 | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Hip & Leg45<br>13:00-13:45<br>Eba    |                   |                 | [定員27名]<br>Group Power 30<br>12:00-12:30<br>Sayaka          |                   |                 | [定員13名]<br>マンビラティス<br>Total Basic45<br>12:00-12:45<br>ayumi |  |  | [定員27名]<br>Group Fight 30<br>12:00-12:30<br>Sayaka          |  |  | [定員12名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ45<br>12:00-12:45<br>遊井 千恵子       |  |  | 15:30 |  |  |  |  |  |
| 16:00         |                                                                |                   |                 | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Hip & Leg45<br>13:00-13:45<br>Eba     |                   |                 | [定員27名]<br>Group Fight 45<br>13:00-13:45<br>Junko         |                   |                 | [定員13名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ45<br>13:15-13:45<br>加藤 聖子      |                   |                 | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Hip & Leg45<br>13:00-13:45<br>Eba    |                   |                 | [定員27名]<br>Group Power 30<br>12:00-12:30<br>Sayaka          |                   |                 | [定員13名]<br>マンビラティス<br>Total Basic45<br>12:00-12:45<br>ayumi |  |  | [定員27名]<br>Group Fight 30<br>12:00-12:30<br>Sayaka          |  |  | [定員12名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ45<br>12:00-12:45<br>遊井 千恵子       |  |  | 16:00 |  |  |  |  |  |
| 16:30         |                                                                |                   |                 | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Hip & Leg45<br>13:00-13:45<br>Eba     |                   |                 | [定員27名]<br>Group Fight 45<br>13:00-13:45<br>Junko         |                   |                 | [定員13名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ45<br>13:15-13:45<br>加藤 聖子      |                   |                 | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Hip & Leg45<br>13:00-13:45<br>Eba    |                   |                 | [定員27名]<br>Group Power 30<br>12:00-12:30<br>Sayaka          |                   |                 | [定員13名]<br>マンビラティス<br>Total Basic45<br>12:00-12:45<br>ayumi |  |  | [定員27名]<br>Group Fight 30<br>12:00-12:30<br>Sayaka          |  |  | [定員12名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ45<br>12:00-12:45<br>遊井 千恵子       |  |  | 16:30 |  |  |  |  |  |
| 17:00         |                                                                |                   |                 | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Hip & Leg45<br>13:00-13:45<br>Eba     |                   |                 | [定員27名]<br>Group Fight 45<br>13:00-13:45<br>Junko         |                   |                 | [定員13名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ45<br>13:15-13:45<br>加藤 聖子      |                   |                 | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Hip & Leg45<br>13:00-13:45<br>Eba    |                   |                 | [定員27名]<br>Group Power 30<br>12:00-12:30<br>Sayaka          |                   |                 | [定員13名]<br>マンビラティス<br>Total Basic45<br>12:00-12:45<br>ayumi |  |  | [定員27名]<br>Group Fight 30<br>12:00-12:30<br>Sayaka          |  |  | [定員12名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ45<br>12:00-12:45<br>遊井 千恵子       |  |  | 17:00 |  |  |  |  |  |
| 17:30         |                                                                |                   |                 | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Hip & Leg45<br>13:00-13:45<br>Eba     |                   |                 | [定員27名]<br>Group Fight 45<br>13:00-13:45<br>Junko         |                   |                 | [定員13名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ45<br>13:15-13:45<br>加藤 聖子      |                   |                 | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Hip & Leg45<br>13:00-13:45<br>Eba    |                   |                 | [定員27名]<br>Group Power 30<br>12:00-12:30<br>Sayaka          |                   |                 | [定員13名]<br>マンビラティス<br>Total Basic45<br>12:00-12:45<br>ayumi |  |  | [定員27名]<br>Group Fight 30<br>12:00-12:30<br>Sayaka          |  |  | [定員12名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ45<br>12:00-12:45<br>遊井 千恵子       |  |  | 17:30 |  |  |  |  |  |
| 18:00         |                                                                |                   |                 | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Hip & Leg45<br>13:00-13:45<br>Eba     |                   |                 | [定員27名]<br>Group Fight 45<br>13:00-13:45<br>Junko         |                   |                 | [定員13名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ45<br>13:15-13:45<br>加藤 聖子      |                   |                 | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Hip & Leg45<br>13:00-13:45<br>Eba    |                   |                 | [定員27名]<br>Group Power 30<br>12:00-12:30<br>Sayaka          |                   |                 | [定員13名]<br>マンビラティス<br>Total Basic45<br>12:00-12:45<br>ayumi |  |  | [定員27名]<br>Group Fight 30<br>12:00-12:30<br>Sayaka          |  |  | [定員12名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ45<br>12:00-12:45<br>遊井 千恵子       |  |  | 18:00 |  |  |  |  |  |
| 18:30         |                                                                |                   |                 | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Hip & Leg45<br>13:00-13:45<br>Eba     |                   |                 | [定員27名]<br>Group Fight 45<br>13:00-13:45<br>Junko         |                   |                 | [定員13名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ45<br>13:15-13:45<br>加藤 聖子      |                   |                 | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Hip & Leg45<br>13:00-13:45<br>Eba    |                   |                 | [定員27名]<br>Group Power 30<br>12:00-12:30<br>Sayaka          |                   |                 | [定員13名]<br>マンビラティス<br>Total Basic45<br>12:00-12:45<br>ayumi |  |  | [定員27名]<br>Group Fight 30<br>12:00-12:30<br>Sayaka          |  |  | [定員12名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ45<br>12:00-12:45<br>遊井 千恵子       |  |  | 18:30 |  |  |  |  |  |
| 19:00         | [定員23名]<br>TOMBPPA30<br>19:00-19:30<br>Ryogo                   |                   |                 | [定員13名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ45<br>19:00-19:30<br>RAN          |                   |                 | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Total Basic45<br>19:00-19:30<br>Sae |                   |                 | [定員13名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ30<br>19:00-19:30<br>Mho        |                   |                 | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Total Basic45<br>19:00-19:30<br>Mho  |                   |                 | [定員13名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ45<br>18:45-19:30<br>遊田 明義        |                   |                 | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Hip & Leg45<br>18:45-19:30<br>Junko   |  |  | [定員13名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ45<br>18:45-19:30<br>Junko        |  |  | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Total Basic45<br>18:45-19:30<br>Junko |  |  | 19:00 |  |  |  |  |  |
| 19:30         |                                                                |                   |                 | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Total Basic45<br>19:00-19:30<br>Sae   |                   |                 | [定員13名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ30<br>19:00-19:30<br>Mho        |                   |                 | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Total Basic45<br>19:00-19:30<br>Mho |                   |                 | [定員13名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ45<br>18:45-19:30<br>遊田 明義       |                   |                 | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Hip & Leg45<br>18:45-19:30<br>Junko   |                   |                 | [定員13名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ45<br>18:45-19:30<br>Junko        |  |  | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Total Basic45<br>18:45-19:30<br>Junko |  |  | 19:30                                                       |  |  |       |  |  |  |  |  |
| 20:00         | [定員13名]<br>VOLTRICK30<br>20:00-20:30<br>Ryogo                  |                   |                 | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Hip & Leg45<br>20:00-20:45<br>Sakura  |                   |                 | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Total Basic45<br>20:00-20:45<br>Sae |                   |                 | [定員23名]<br>TOMBPPA30<br>20:00-20:30<br>Mho                |                   |                 | [定員13名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ45<br>20:00-20:45<br>岸川 幸希       |                   |                 | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Total Basic45<br>20:00-20:45<br>Sui   |                   |                 | [定員13名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ45<br>20:00-20:30<br>遊田 明義        |  |  | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Total Basic45<br>19:45-20:30<br>Junko |  |  | [定員13名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ45<br>19:45-20:30<br>Junko        |  |  | 20:00 |  |  |  |  |  |
| 20:30         |                                                                |                   |                 | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Total Basic45<br>20:00-20:45<br>Sae   |                   |                 | [定員13名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ30<br>20:00-20:45<br>RAN        |                   |                 | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Total Basic45<br>20:00-20:45<br>Sae |                   |                 | [定員13名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ45<br>20:00-20:45<br>岸川 幸希       |                   |                 | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Total Basic45<br>20:00-20:45<br>Sui   |                   |                 | [定員13名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ45<br>20:00-20:30<br>遊田 明義        |  |  | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Total Basic45<br>19:45-20:30<br>Junko |  |  | [定員13名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ45<br>19:45-20:30<br>Junko        |  |  | 20:30 |  |  |  |  |  |
| 21:00         |                                                                |                   |                 | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Total Basic45<br>20:00-20:45<br>Sae   |                   |                 | [定員13名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ30<br>20:00-20:45<br>RAN        |                   |                 | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Total Basic45<br>20:00-20:45<br>Sae |                   |                 | [定員13名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ45<br>20:00-20:45<br>岸川 幸希       |                   |                 | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Total Basic45<br>20:00-20:45<br>Sui   |                   |                 | [定員13名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ45<br>20:00-20:30<br>遊田 明義        |  |  | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Total Basic45<br>19:45-20:30<br>Junko |  |  | [定員13名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ45<br>19:45-20:30<br>Junko        |  |  | 21:00 |  |  |  |  |  |
| 21:30         |                                                                |                   |                 | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Total Basic45<br>20:00-20:45<br>Sae   |                   |                 | [定員13名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ30<br>20:00-20:45<br>RAN        |                   |                 | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Total Basic45<br>20:00-20:45<br>Sae |                   |                 | [定員13名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ45<br>20:00-20:45<br>岸川 幸希       |                   |                 | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Total Basic45<br>20:00-20:45<br>Sui   |                   |                 | [定員13名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ45<br>20:00-20:30<br>遊田 明義        |  |  | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Total Basic45<br>19:45-20:30<br>Junko |  |  | [定員13名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ45<br>19:45-20:30<br>Junko        |  |  | 21:30 |  |  |  |  |  |
| 22:00         |                                                                |                   |                 | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Total Basic45<br>20:00-20:45<br>Sae   |                   |                 | [定員13名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ30<br>20:00-20:45<br>RAN        |                   |                 | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Total Basic45<br>20:00-20:45<br>Sae |                   |                 | [定員13名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ45<br>20:00-20:45<br>岸川 幸希       |                   |                 | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Total Basic45<br>20:00-20:45<br>Sui   |                   |                 | [定員13名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ45<br>20:00-20:30<br>遊田 明義        |  |  | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Total Basic45<br>19:45-20:30<br>Junko |  |  | [定員13名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ45<br>19:45-20:30<br>Junko        |  |  | 22:00 |  |  |  |  |  |
| 22:30         |                                                                |                   |                 | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Total Basic45<br>20:00-20:45<br>Sae   |                   |                 | [定員13名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ30<br>20:00-20:45<br>RAN        |                   |                 | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Total Basic45<br>20:00-20:45<br>Sae |                   |                 | [定員13名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ45<br>20:00-20:45<br>岸川 幸希       |                   |                 | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Total Basic45<br>20:00-20:45<br>Sui   |                   |                 | [定員13名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ45<br>20:00-20:30<br>遊田 明義        |  |  | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Total Basic45<br>19:45-20:30<br>Junko |  |  | [定員13名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ45<br>19:45-20:30<br>Junko        |  |  | 22:30 |  |  |  |  |  |
| 23:00         |                                                                |                   |                 | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Total Basic45<br>20:00-20:45<br>Sae   |                   |                 | [定員13名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ30<br>20:00-20:45<br>RAN        |                   |                 | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Total Basic45<br>20:00-20:45<br>Sae |                   |                 | [定員13名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ45<br>20:00-20:45<br>岸川 幸希       |                   |                 | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Total Basic45<br>20:00-20:45<br>Sui   |                   |                 | [定員13名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ45<br>20:00-20:30<br>遊田 明義        |  |  | [定員12名]<br>マンビラティス<br>Total Basic45<br>19:45-20:30<br>Junko |  |  | [定員13名]<br>オクトー-ゴ-<br>ベーンザ45<br>19:45-20:30<br>Junko        |  |  | 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 23:00                                              |                   |                 | チェックアウト 23:00                                               |                   |                 | チェックアウト 23:00                                               |  |  | 23:30                                                       |  |  |                                                             |  |  |       |  |  |  |  |  |

| 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い。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   | マンビラティスのグループレッスンにご参加される方は<br>マン利用時の安全を考慮し、滑り止め付きマット<br>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          |                                                                    |

MEGALOS Reflet