

2026年10月23日（金）スタジオ特別スケジュール

MEGALOS YOKOHAMA TENNOCHO Time Line For Studio , Gym						
	スタジオA	スタジオB	プール	ルフレスタジオ		
8:30	営業開始 9 : 00				8:30	
9:00			終 日 フ リ ー 遊 泳 日		9:00	
9:30						9:30
10:00	【WEB予約 定員:40名】 エンジョイエアロ 10:00-10:30 HARU	地域イベント				10:00
10:30	【WEB予約 定員:40名】					10:30
11:00	アドバンスエアロ 10:45-11:35 HARU			【ルフレ会員限定 定員:7名】 Reformer Pilates 【Total Basic45】 11:00～11:45 Sakie	11:00	
11:30					11:30	
12:00	【WEB予約 定員:28名】	【WEB予約 定員:55名】			12:00	
12:30	Group Power 12:15-13:00 利樹	リトモス 12:15-13:00 長沼 淳子		【ルフレ会員限定 定員:7名】 Reformer Pilates 【Total Basic45】 12:30～13:15 Sakie	12:30	
13:00					13:00	
13:30	【別途予約制】	【WEB予約 定員:10名】 VOLT BOX30 13:30-14:00 松本			13:30	
14:00	心臓リハビリ運動教室				14:00	
14:30		【WEB予約 定員:55名】 ボディデザインピラティス 14:30-15:15 中谷 一江			14:30	
15:00					15:00	
15:30				【ルフレ会員限定 定員:10名】 ホットヨーガ・ベーシック45 15:30-16:15 中谷 一江	15:30	
16:00					16:00	
16:30	ルフレスタジオにてグループマシンピラティスご体験いただけます！！ 各クラス 定員7名				16:30	
17:00	1レッスン 1,100円（税込）				17:00	
17:30	はじめての方も安心してご参加いただけます。 この機会に一度、お試しください♡				17:30	
18:00					18:00	
18:30					18:30	
19:00	ご予約方法は、メガロスルフレ横浜天王町店ホームページからお申込み下さい。				19:00	
19:30	【WEB予約 定員:40名】 Group Fight 19:30-20:15 伊藤	【WEB予約 定員:10名】 VOLT BOX30 19:30-20:00 松本			19:30	
20:00					20:00	
20:30					20:30	
21:00	通常営業時間：マシンジムのご利用時間は20：50 まで プールは 20:30 まで 最終退館時間は 21：00 となります。				21:00	