

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	土曜日	日曜日	
	Reflet Studio	Reflet Studio	Reflet Studio	Reflet Studio	Reflet Studio	Reflet Studio	
	チェックイン 8 : 30						
8:30							8:30
9:00							9:00
9:30					[定員7名] Reformer Pilates 【深める45】 9:30～10:45 Sakie		9:30
10:00	[定員7名] Reformer Pilates 【深める45】 10:00～10:45 Sakie			[定員10名] ホットヨーガ・ベーシック45 10:00～10:45 景浦 聡子			10:00
10:30							10:30
11:00		[定員7名] イントリニティ 11:00～11:45 Sakie				[定員7名] Reformer Pilates 【Total Basic45】 11:15～12:00 景浦 聡子	11:00
11:30	[定員7名] Reformer Pilates 【Total Basic45】 11:15～12:00 Yurika		[定員10名] ホットヨーガ・ベーシック45 11:15～12:00 中谷 一江	[定員7名] Reformer Pilates 【Total Basic45】 11:30～12:15 景浦 聡子			11:30
12:00					[定員10名] ホットヨーガ・ベーシック45 12:15～13:00 景浦 聡子		12:00
12:30	[定員10名] Gaze45 ～美尻～ 12:30～13:45 Yurika	[定員7名] Reformer Pilates 【深める45】 12:30～13:15 Sakie				[定員7名] Reformer Pilates 【Total Basic45】 12:30～13:15 景浦 聡子	12:30
13:00			[定員7名] Reformer Pilates 【Total Basic45】 13:00～13:45 Mako				13:00
13:30							13:30
14:00		[定員10名] Gaze45 ～肩甲骨美人～ 13:45～14:30 Sakie	[定員7名] Reformer Pilates 【Total Basic45】 14:00～14:45 Mako			[定員7名] イントリニティ 14:00～14:45 里桜	14:00
14:30							14:30
15:00	[定員10名] ホットヨーガ・ベーシック45 15:00～15:45 景浦 聡子				[定員7名] イントリニティ 15:00～15:45 Sakie		15:00
15:30							15:30
16:00		[定員10名] ホットヨーガ・ベーシック45 16:00～16:45 AUM		[定員10名] ホットヨーガ・ビギナー45 15:45～16:30 木村 美輝		[定員10名] ホットヨーガ・ベーシック45 16:15～17:00 かおり	16:00
16:30					[定員7名] Reformer Pilates 【Total Basic45】 16:30～17:15 野村 真紀		16:30
17:00							17:00
17:30					[定員7名] Reformer Pilates 【Total Basic45】 17:45～18:30 野村 真紀	[定員10名] ホットヨーガ・アドバンス45 17:30～18:15 かおり	17:30
18:00							18:00
18:30				[定員10名] ホットヨーガ・ベーシック45 18:30～19:15 玉木 ひとみ			18:30
19:00			[定員7名] Reformer Pilates 【Hip&Legs45】 19:00～19:45 玉木 ひとみ				19:00
19:30	[定員7名] イントリニティ 19:30～20:15 里桜	[定員7名] Reformer Pilates 【Total Basic45】 19:30～20:15 里桜		[定員7名] Reformer Pilates 【Total Basic45】 19:45～20:30 玉木 ひとみ			19:30
20:00							20:00
20:30			[定員10名] ホットヨーガ・ベーシック45 20:30～21:15 玉木 ひとみ	[定員7名] Reformer Pilates 【Hip&Legs45】 20:45～21:30 玉木 ひとみ			20:30
21:00							21:00
21:30						チェックアウト 20 : 00	21:30
22:00					チェックアウト 21 : 00		22:00
22:30							22:30
23:00	チェックアウト 23 : 00						23:00
プログラム名 (強度/難度)		内容			ご利用案内		
ホットヨーガ・ベーシック (★★)		ホット環境 (中温：室温30-34度・湿度65%) でヨーガの様々な系統のポーズを バランスよく楽しむベーシッククラス			【マシンピラティス】 安全を考慮し、 5本指かつ滑り止め付き靴下 の着用が必須です。 ※着用されていないかった場合 レッスンご参加をお断りいたします。		
ホットヨーガ・アドバンス (★★★)		ホット環境 (中温：室温30-34度・湿度65%) でヨーガの様々な系統のポーズを バランスよく楽しむアドバンスクラス					
Total Basic 深めるクラス (★★)		Total basicの「ポーズ」の解説と練習を丁寧に行い ポーズを深めるプログラム					
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・下半身の様々な筋肉にアプローチをかけていくプログラム			【ホットヨーガ】 タオル1セット お貸出しいたします。 スタジオにてお渡ししますので 直接ルプレスタジオまでお越しください。 ※全クラス 初めの方も安心してご参加いただけます。		
Hip & Legs (★★★)		下半身にターゲットを絞り、股関節周りを中心にお尻と脚に向けて集中的に働きかけるプログラム					
イントリニティ (★)		傾斜状のボードの上で様々なエクササイズを行い 筋力、バランス、柔軟性、敏捷性など総合的にトレーニングするプログラム			※ヨガマットのレンタルは 無料 です。 ※スタジオ入場はレッスン開始10分前からとなります。 ※HOTクラスにご参加の際は 1ℓ以上の水分をご用意ください。		
Gaze～美尻～ (★)		骨盤のゆがみを整え股関節周りの筋肉を活性化、お尻のラインを整え美しいヒップを目指します。日常動作でヒップアップができるようにしていくクラス					
Gaze～肩甲骨美人～ (★)		肩甲骨の土台となっている胸郭の可動性を広げ 肩甲骨へとアプローチの本来ひ動きを取り戻すクラス					