

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	土曜日	日曜日	
	Reflét Studio	Reflét Studio	Reflét Studio	Reflét Studio	Reflét Studio	Reflét Studio	
8:30	チェックイン 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10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							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					チェックアウト 20 : 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。 ※着用されていない場合は 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言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」を丁寧に言い上半身・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 直接ルフレスタジオまでお越しください。		
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			※全クラス 初めての方も安心してご参加いただけます。		
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			※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～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動きを取り戻すクラス					