

2024/11

# メガロスフレ立川南

レッスン色分け表	変更・追加レッスン
	アクティブレッスン
	階層系レッスン
	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	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 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					
8:30																					
9:00																					
9:30																					
10:00				[定員 10名] マシンピラティス Stretch Flow30 10:00-10:30 五十嵐 咲姫			[定員 13名] ホットヨーガ ベーンク30 9:55-10:25 ayumi			[定員 10名] マシンピラティス Total Basic45 9:45-10:30 五十嵐 咲姫			[定員 13名] ホットヨーガ ベーンク45 10:00-10:45 岸川 ゆき			[定員 10名] マシンピラティス Total Basic45 10:00-10:45 宮澤 彩佳					
10:30	[定員 13名] ホットヨーガ ベーンク45 10:30-11:15 増田 祥子			[定員 10名] マシンピラティス Total Basic45 11:00-11:45 五十嵐 咲姫			[定員 27名] ZUMBA (45分クラス) 11:00-11:45 松澤 みどり			[定員 13名] ホットヨーガ ベーンク45 10:45-11:30 ayumi			[定員 10名] マシンピラティス Stretch Flow30 11:00-11:30 五十嵐 咲姫			[定員 13名] VOLTBOX20 10:25-10:45 荒木 美帆			[定員 13名] ホットヨーガ ベーンク45 10:25-10:45 藤井 千恵子		
11:00	[定員 27名] Group Groove 30 11:20-11:50 松澤 みどり			[定員 10名] マシンピラティス Total Basic45 11:00-11:45 五十嵐 咲姫			[定員 27名] ZUMBA (45分クラス) 11:00-11:45 松澤 みどり			[定員 10名] ホットヨーガ ベーンク45 11:00-11:30 松村 絵葉			[定員 23名] TOBIPPA30 11:00-11:30 丸島 克成			[定員 13名] ホットヨーガ ベーンク45 10:20-10:50 藤崎 聖代			[定員 30名] ビューティフル ピラティス30 10:00-10:30 嵐月 ちひろ		
11:30	[定員 27名] Group Groove 30 11:20-11:50 松澤 みどり			[定員 10名] マシンピラティス Total Basic45 11:00-11:45 五十嵐 咲姫			[定員 27名] ZUMBA (45分クラス) 11:00-11:45 松澤 みどり			[定員 10名] ホットヨーガ ベーンク45 11:35-12:20 松村 絵葉			[定員 13名] ホットヨーガ ベーンク45 11:15-11:45 田中 江里香			[定員 30名] ビューティフル ピラティス30 10:00-10:30 嵐月 ちひろ			[定員 30名] ビューティフル ピラティス30 10:00-10:30 嵐月 ちひろ		
12:00	[定員 27名] Group Fight 45 12:05-12:50 桂 美佳			[定員 10名] マシンピラティス Total Basic45 12:15-13:00 松澤 みどり			[定員 27名] ZUMBA (45分クラス) 12:15-13:00 松澤 みどり			[定員 10名] ホットヨーガ ベーンク45 11:55-12:40 加藤 聖子			[定員 13名] ホットヨーガ ベーンク45 11:35-12:20 松村 絵葉			[定員 13名] ホットヨーガ ベーンク45 11:10-11:55 岸川 ゆき			[定員 10名] マシンピラティス Total Advance45 11:10-11:55 宮澤 彩佳		
12:30	[定員 27名] Group Fight 45 12:05-12:50 桂 美佳			[定員 10名] マシンピラティス Total Basic45 12:15-13:00 松澤 みどり			[定員 27名] ZUMBA (45分クラス) 12:15-13:00 松澤 みどり			[定員 10名] ホットヨーガ ベーンク45 11:55-12:40 加藤 聖子			[定員 13名] ホットヨーガ ベーンク45 11:35-12:20 松村 絵葉			[定員 13名] ホットヨーガ ベーンク45 11:10-11:55 岸川 ゆき			[定員 10名] マシンピラティス Total Advance45 11:10-11:55 宮澤 彩佳		
13:00	[定員 10名] マシンピラティス Waist45 13:15-14:00 松澤 みどり			[定員 13名] VOLTBOX30 13:15-13:45 桂 美佳			[定員 13名] ホットヨーガ ベーンク45 13:10-13:40 荒木 良子			[定員 10名] マシンピラティス Stretch Flow30 13:20-13:50 松澤 みどり			[定員 27名] Group Fight 30 12:50-13:20 一宮 純子			[定員 13名] HOT Gaze~美尻~ 12:45-13:15 阿部 夏美			[定員 27名] ZUMBA (45分クラス) 12:40-13:25 小林 亜妃恵		
13:30	[有料スクール] Reflet Total Beauty School 13:30~14:30			[定員 13名] ホットヨーガ ベーンク45 13:40-14:25 ayumi			[定員 10名] マシンピラティス Total Advance45 14:10-14:55 荒木 良子			[定員 10名] マシンピラティス Total Basic45 13:45-14:30 一宮 純子			[定員 10名] マシンピラティス Hip & Legs45 13:30-14:15 宮澤 彩佳			[定員 13名] VOLTBOX30 13:00-13:30 武田 裕			[定員 13名] ホットヨーガ ベーンク45 13:00-13:30 五十嵐 咲姫		
14:00	[有料スクール] Reflet Total Beauty School 13:30~14:30			[定員 13名] ホットヨーガ ベーンク45 13:40-14:25 ayumi			[定員 10名] マシンピラティス Total Advance45 14:10-14:55 荒木 良子			[定員 10名] マシンピラティス Total Basic45 13:45-14:30 一宮 純子			[定員 10名] マシンピラティス Hip & Legs45 13:30-14:15 宮澤 彩佳			[定員 13名] VOLTBOX30 13:00-13:30 武田 裕			[定員 13名] ホットヨーガ ベーンク45 13:00-13:30 五十嵐 咲姫		
14:30	[定員 27名] Group Power 45 14:50-15:35 鈴木 寿巳			[定員 27名] Group Fight 45 14:10-14:55 桂 美佳			[定員 10名] マシンピラティス Total Advance45 14:15-15:00 荒木 良子			[定員 13名] HOT Gaze~美尻~ 14:10-14:40 阿部 夏美			[定員 13名] ホットヨーガ ベーンク45 14:30-15:15 高橋 良枝			[定員 10名] マシンピラティス Hip & Legs45 14:00-14:45 藤井 千恵子			[定員 10名] マシンピラティス Total Basic45 14:00-14:45 松本 明愛		
15:00	[定員 27名] Group Power 45 14:50-15:35 鈴木 寿巳			[定員 27名] Group Fight 45 14:10-14:55 桂 美佳			[定員 10名] マシンピラティス Total Advance45 14:15-15:00 荒木 良子			[定員 13名] HOT Gaze~美尻~ 14:10-14:40 阿部 夏美			[定員 13名] ホットヨーガ ベーンク45 14:30-15:15 高橋 良枝			[定員 10名] マシンピラティス Hip & Legs45 14:00-14:45 藤井 千恵子			[定員 10名] マシンピラティス Total Basic45 14:00-14:45 松本 明愛		
15:30	[定員 27名] Group Power 45 14:50-15:35 鈴木 寿巳			[定員 27名] Group Fight 45 14:10-14:55 桂 美佳			[定員 10名] マシンピラティス Total Advance45 14:15-15:00 荒木 良子			[定員 13名] HOT Gaze~美尻~ 14:10-14:40 阿部 夏美			[定員 13名] ホットヨーガ ベーンク45 14:30-15:15 高橋 良枝			[定員 10名] マシンピラティス Hip & Legs45 14:00-14:45 藤井 千恵子			[定員 10名] マシンピラティス Total Basic45 14:00-14:45 松本 明愛		
16:00	[定員 27名] Group Power 45 14:50-15:35 鈴木 寿巳			[定員 27名] Group Fight 45 14:10-14:55 桂 美佳			[定員 10名] マシンピラティス Total Advance45 14:15-15:00 荒木 良子			[定員 13名] HOT Gaze~美尻~ 14:10-14:40 阿部 夏美			[定員 13名] ホットヨーガ ベーンク45 14:30-15:15 高橋 良枝			[定員 10名] マシンピラティス Hip & Legs45 14:00-14:45 藤井 千恵子			[定員 10名] マシンピラティス Total Basic45 14:00-14:45 松本 明愛		
16:30	[定員 27名] Group Power 45 14:50-15:35 鈴木 寿巳			[定員 27名] Group Fight 45 14:10-14:55 桂 美佳			[定員 10名] マシンピラティス Total Advance45 14:15-15:00 荒木 良子			[定員 13名] HOT Gaze~美尻~ 14:10-14:40 阿部 夏美			[定員 13名] ホットヨーガ ベーンク45 14:30-15:15 高橋 良枝			[定員 10名] マシンピラティス Hip & Legs45 14:00-14:45 藤井 千恵子			[定員 10名] マシンピラティス Total Basic45 14:00-14:45 松本 明愛		
17:00	[定員 27名] Group Power 45 14:50-15:35 鈴木 寿巳			[定員 27名] Group Fight 45 14:10-14:55 桂 美佳			[定員 10名] マシンピラティス Total Advance45 14:15-15:00 荒木 良子			[定員 13名] HOT Gaze~美尻~ 14:10-14:40 阿部 夏美			[定員 13名] ホットヨーガ ベーンク45 14:30-15:15 高橋 良枝			[定員 10名] マシンピラティス Hip & Legs45 14:00-14:45 藤井 千恵子			[定員 10名] マシンピラティス Total Basic45 14:00-14:45 松本 明愛		
17:30	[定員 27名] Group Power 45 14:50-15:35 鈴木 寿巳			[定員 27名] Group Fight 45 14:10-14:55 桂 美佳			[定員 10名] マシンピラティス Total Advance45 14:15-15:00 荒木 良子			[定員 13名] HOT Gaze~美尻~ 14:10-14:40 阿部 夏美			[定員 13名] ホットヨーガ ベーンク45 14:30-15:15 高橋 良枝			[定員 10名] マシンピラティス Hip & Legs45 14:00-14:45 藤井 千恵子			[定員 10名] マシンピラティス Total Basic45 14:00-14:45 松本 明愛		
18:00	[定員 27名] Group Power 45 14:50-15:35 鈴木 寿巳			[定員 27名] Group Fight 45 14:10-14:55 桂 美佳			[定員 10名] マシンピラティス Total Advance45 14:15-15:00 荒木 良子			[定員 13名] HOT Gaze~美尻~ 14:10-14:40 阿部 夏美			[定員 13名] ホットヨーガ ベーンク45 14:30-15:15 高橋 良枝			[定員 10名] マシンピラティス Hip & Legs45 14:00-14:45 藤井 千恵子			[定員 10名] マシンピラティス Total Basic45 14:00-14:45 松本 明愛		
18:30	[定員 27名] Group Power 45 14:50-15:35 鈴木 寿巳			[定員 27名] Group Fight 45 14:10-14:55 桂 美佳			[定員 10名] マシンピラティス Total Advance45 14:15-15:00 荒木 良子			[定員 13名] HOT Gaze~美尻~ 14:10-14:40 阿部 夏美			[定員 13名] ホットヨーガ ベーンク45 14:30-15:15 高橋 良枝			[定員 10名] マシンピラティス Hip & Legs45 14:00-14:45 藤井 千恵子			[定員 10名] マシンピラティス Total Basic45 14:00-14:45 松本 明愛		
19:00	[定員 13名] VOLTBOX30 19:00-19:30 三東 耀臣			[定員 10名] マシンピラティス Total Basic45 19:00-19:45 宮澤 彩佳			[定員 13名] VOLTBOX30 18:30-19:00 松本 明愛			[定員 13名] ホットヨーガ ベーンク45 18:50-19:20 岸川 ゆき			[定員 27名] infinity flow30 19:00-19:30 藤原 美帆			[定員 13名] VOLTBOX30 19:00-19:30 市川 莉			[定員 10名] マシンピラティス Hip & Legs45 18:45-19:30 一宮 純子		
19:30	[定員 13名] VOLTBOX30 19:00-19:30 三東 耀臣			[定員 10名] マシンピラティス Total Basic45 19:00-19:45 宮澤 彩佳			[定員 13名] VOLTBOX30 18:30-19:00 松本 明愛			[定員 13名] ホットヨーガ ベーンク45 18:50-19:20 岸川 ゆき			[定員 27名] infinity flow30 19:00-19:30 藤原 美帆			[定員 13名] VOLTBOX30 19:00-19:30 市川 莉			[定員 10名] マシンピラティス Hip & Legs45 18:45-19:30 一宮 純子		
20:00	[定員 13名] VOLTBOX30 20:00-20:30 三東 耀臣			[定員 13名] ホットヨーガ ベーンク45 20:00-20:45 萩沼 明美			[定員 10名] マシンピラティス Total Advance45 20:00-20:45 宮澤 彩佳			[定員 13名] VOLTBOX30 20:30~21:00 中川 梨沙			[定員 23名] TOBIPPA30 19:30-20:00 中川 梨沙			[定員 13名] ホットヨーガ ベーンク45 19:10-19:40 RAN			[定員 10名] マシンピラティス Hip & Legs45 19:30-20:15 松本 明愛		
20:30	[定員 13名] VOLTBOX30 20:00-20:30 三東 耀臣			[定員 13名] ホットヨーガ ベーンク45 20:00-20:45 萩沼 明美			[定員 10名] マシンピラティス Total Advance45 20:00-20:45 宮澤 彩佳			[定員 13名] VOLTBOX30 20:30~21:00 中川 梨沙			[定員 23名] TOBIPPA30 19:30-20:00 中川 梨沙			[定員 13名] ホットヨーガ ベーンク45 19:10-19:40 RAN			[定員 10名] マシンピラティス Hip & Legs45 19:30-20:15 松本 明愛		
21:00	[定員 13名] ホットヨーガ ベーンク45 21:05-21:35 萩沼 明美			[定員 13名] ホットヨーガ ベーンク45 21:05-21:35 萩沼 明美			[定員 13名] VOLTBOX30 20:30~21:00 中川 梨沙			[定員 10名] マシンピラティス Total Basic45 20:30-21:15 松本 明愛			[定員 23名] TOBIPPA30 20:00-20:30 一宮 純子			[定員 13名] ホットヨーガ ベーンク45 19:55-20:40 岸川 ゆき			[定員 10名] マシンピラティス Waist45 20:05-20:50 藤原 美帆		
21:30	[定員 13名] ホットヨーガ ベーンク45 21:05-21:35 萩沼 明美			[定員 13名] ホットヨーガ ベーンク45 21:05-21:35 萩沼 明美			[定員 13名] VOLTBOX30 20:30~21:00 中川 梨沙			[定員 10名] マシンピラティス Total Basic45 20:30-21:15 松本 明愛			[定員 23名] TOBIPPA30 20:00-20:30 一宮 純子			[定員 13名] ホットヨーガ ベーンク45 19:55-20:40 岸川 ゆき			[定員 10名] マシンピラティス Waist45 20:05-20:50 藤原 美帆		
22:00	[定員 13名] ホットヨーガ ベーンク45 21:05-21:35 萩沼 明美			[定員 13名] ホットヨーガ ベーンク45 21:05-21:35 萩沼 明美			[定員 13名] VOLTBOX30 20:30~21:00 中川 梨沙			[定員 10名] マシンピラティス Total Basic45 20:30-21:15 松本 明愛			[定員 23名] TOBIPPA30 20:00-20:30 一宮 純子			[定員 13名] ホットヨーガ ベーンク45 19:55-20:40 岸川 ゆき			[定員 10名] マシンピラティス Waist45 20:05-20:50 藤原 美帆		
22:30	[定員 13名] ホットヨーガ ベーンク45 21:05-21:35 萩沼 明美			[定員 13名] ホットヨーガ ベーンク45 21:05-21:35 萩沼 明美			[定員 13名] VOLTBOX30 20:30~21:00 中川 梨沙			[定員 10名] マシンピラティス Total Basic45 20:30-21:15 松本 明愛			[定員 23名] TOBIPPA30 20:00-20:30 一宮 純子			[定員 13名] ホットヨーガ ベーンク45 19:55-20:40 岸川 ゆき			[定員 10名] マシンピラティス Waist45 20:05-20:50 藤原 美帆		
23:00	[定員 13名] ホットヨーガ ベーンク45 21:05-21:35 萩沼 明美			[定員 13名] ホットヨーガ ベーンク45 21:05-21:35 萩沼 明美			[定員 13名] VOLTBOX30 20:30~21:00 中川 梨沙			[定員 10名] マシンピラティス Total Basic45 20:30-21:15 松本 明愛			[定員 23名] TOBIPPA30 20:00-20:30 一宮 純子			[定員 13名] ホットヨーガ ベーンク45 19:55-20:40 岸川 ゆき			[定員 10名] マシンピラティス Waist45 20:05-20:50 藤原 美帆		
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 20:00			チェックアウト 18:00					

VOLTJUMP・VOLTDRUMは  
10月度レッスンを持ちまして終了となります。  
レッスンを楽しみにしていただいております  
皆様にはご迷惑をおかけしますがご理解の程  
よろしくお願いいたします。

マシンピラティスプログラム名	強度	内容	備考
Stretch Flow	★	身体を伸ばすことにフォーカスし、関節周りの可動域を広げながら美しい身体へと導くクラス	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 Basic	★★	マシンピラティスの『基本の動き』を丁寧に！上半身・下半身の細かい筋内に アプローチをかけるプログラム	
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	

