

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
	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		
8:00																		
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															
10:30		[定員 13名] ホットヨーガ ベーンツク45 10:30-11:15 増田 祥子																
11:00			[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													
11:30	[定員 27名] Group Groove 30 11:20-11:50 松澤 みどり																	
12:00		[定員 13名] ホットヨーガ ウェストシェイプ45 12:00-12:45 Nami																
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] Group Centergy 45 12:10-12:55 五十嵐 咲姫													
13:00																		
13:30			[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													
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 ベーンツク45 13:40-14:25 ayumi																
14:30																		
15:00	[定員 27名] Group Power 45 14:50-15:35 鈴木 寿巴																	
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
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													
19:30																		
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 ベーンツク45 20:00-20:45 荻沼 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 23名] TOBIPPA30 19:30-20:00 中川 梨沙													
20:30																		
21:00																		
21:30		[定員 13名] ホットヨーガ ウェストシェイプ30 21:05-21:35 荻沼 明美																
22:00																		
22:30																		
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 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	

