

メカロス日比谷シャングレ 7月スタジオプログラム内容

	月		火		水		木		金	
	スタジオA 女性専用	スタジオB	スタジオA 女性専用	スタジオB	スタジオA 女性専用	スタジオB	スタジオA 女性専用	スタジオB	スタジオA 女性専用	スタジオB
7:00	7:00-10:00 HOT FREE TIME	[映像レッスン] 7:15-7:45 GroupCentergy 【ヨーガ・ピラティス】	7:00-10:00 HOT FREE TIME	[映像レッスン] 7:15-7:45 GroupFight 【格闘技系エクササイズ】	7:00-10:00 HOT FREE TIME	[映像レッスン] 7:15-7:45 GroupCentergy 【ヨーガ・ピラティス】	7:00-10:00 HOT FREE TIME	[映像レッスン] 7:15-7:45 GroupFight 【格闘技系エクササイズ】		[映像レッスン] 7:15-7:45 GroupCentergy 【ヨーガ・ピラティス】
		☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆
11:00		[マシンピラティス] 11:00-11:45 マシンピラティス45 Total Basic Azusa		[格闘技系エクササイズ] 11:00-11:45 BODYCOMBAT Kyohei		[ダンス] 11:00-11:45 ZUMBA 戸川礼子		[映像レッスン] 11:00-11:45 GroupBlast 【ステップ台】		[映像レッスン] 11:00-11:45 GroupFight 【格闘技系エクササイズ】
11:30		☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆
12:00	[常温] 11:55-12:25 Gaze ～肩甲骨～ Satomi	[ダンス] 12:20-13:05 JAZZダンス 松本真実		[ウエイトトレーニング] 12:10-12:40 GroupPower Azusa	[常温] 12:05-12:35 Gaze ～くびれ～ Satomi	[ダンス] 12:05-12:50 ラテンバシオン 花村理恵	[常温] 11:45-12:30 パワーヨーガ RiE-men	☆☆☆ 12:15-12:45 マシンピラティス30 Reformer Active Sho		[映像レッスン] 12:05-13:05 GroupBlast 【ステップ台】
12:30	☆☆☆ [HOT] 12:40-13:10 Gaze ～美脚～ Satomi	☆☆☆		☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆		☆☆☆
13:00	☆☆☆	[ダンス] 13:25-14:10 ZUMBA IZUMI		[マシンピラティス] 13:10-13:55 マシンピラティス45 Hip & Leg Azusa	[HOT] 13:15-14:00 ホットヨーガ アドバンス Rimi	[有料] 13:10-14:30 ラテンスクール 花村理恵		[マシンピラティス] 13:05-13:50 マシンピラティス45 Total Basic Sho		☆☆☆ [映像レッスン] 13:25-13:55 GroupFight 【格闘技系エクササイズ】
13:30		☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆
14:00		[映像レッスン] 14:30-15:15 GroupFight 【格闘技系エクササイズ】		☆☆☆ 14:10-14:40 マシンピラティス30 Stretch flow Sho				[映像レッスン] 14:10-14:40 GroupFight 【格闘技系エクササイズ】		[映像レッスン] 14:15-15:00 GroupGroove 【ダンス】
14:30	13:30-17:00 常温 FREE TIME	☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆
15:00		☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆
17:30							15:30-17:30 ミライク パーソナル PLUS 対象 3歳～ 小学3年生	[映像レッスン] 17:30-18:00 GroupGroove 【ダンス】		[映像レッスン] 17:30-18:00 GroupPower 【ウエイトトレーニング】
18:00		[暗闇ボクシング] 18:15-18:35 VOLTBOX Hazuki		[マシンピラティス] 18:30-19:00 マシンピラティス30 Reformer Active Chizuru	[HOT] 18:30-19:00 FLOPilates CAORI	[マシンピラティス] 18:30-19:00 ピギナークラス 18:50-19:20 マシンピラティス30 Stretch flow Mako		☆☆☆ 19:05-19:50 BODYJAM 菊池優花		☆☆☆
18:30	[HOT] 18:30-19:15 ホットヨーガ ウエストシェイブ 望月理絵	☆☆☆	[HOT] 18:30-19:00 ホットヨーガベーシック 中波美穂	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	[HOT] 18:30-19:15 ホットヨーガ ベーシック 川谷幸子	☆☆☆		[映像レッスン] 18:30-19:30 GroupFight 【格闘技系エクササイズ】
19:00	☆☆☆ [HOT] 19:30-20:15 ホットヨーガ ベーシック 望月理絵	☆☆☆	[HOT] 19:15-20:00 ホットヨーガ アドバンス 中波美穂	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆		☆☆☆
19:30		[マシンピラティス] 20:20-21:05 マシンピラティス45 Total Basic Hazuki		[ウエイトトレーニング] 20:30-21:00 GroupPower Rina		[格闘技系エクササイズ] 20:50-21:35 BODYCOMBAT kyohei		[マシンピラティス] 19:45-20:15 マシンピラティス30 Reformer Active Izumi		[映像レッスン] 19:50-20:20 GroupBlast 【ステップ台】
20:00	☆☆☆	☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆
20:30		[マシンピラティス] 21:20-21:50 マシンピラティス30 Stretch flow Hazuki		☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆		[映像レッスン] 20:40-21:10 GroupPower 【ウエイトトレーニング】
21:00	20:35-22:00 常温 FREE TIME	☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆
21:30		[映像レッスン] 21:30-22:30 GroupCentergy 【ヨーガ・ピラティス】		[映像レッスン] 21:30-22:30 GroupCentergy 【ヨーガ・ピラティス】		[映像レッスン] 22:00-22:30 GroupCentergy 【ヨーガ・ピラティス】		[映像レッスン] 22:00-22:30 GroupCentergy 【ヨーガ・ピラティス】		[映像レッスン] 21:30-22:30 GroupCentergy 【ヨーガ・ピラティス】
22:00		☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆
22:30		☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆

最終チェックアウト 23:00

土		日	
10:00	スタジオA 女性専用	スタジオB [映像レッスン] 10:00-10:30 GroupFight [格闘技エクササイズ]	スタジオA 女性専用
10:30	9:30-10:30 ミライクPLUS 対象 3歳~年長	☆☆☆ [格闘技系エクササイズ] 11:00-11:45 BODYCOMBAT Kyohei	9:30-11:30 ミライクPLUS 対象 3歳~年長
11:00		☆☆☆	[ダンス] 10:30-11:15 BODYJAM 川島麻里奈
11:30	[HOT]	☆☆☆	[ウエイトトレーニング] 11:35-12:05 GroupPower Rina
12:00	12:00-12:45 FLOPilates CAORI ☆☆☆	[マシンピラティス] 12:15-13:00 マシンピラティス45 Total Basic Mako	[HOT]
12:30		☆☆☆	☆☆☆
13:00	[中温]	☆☆☆	[マシンピラティス] 12:35-13:20 マシンピラティス45 Total Basic Rina
13:30	13:10-13:55 骨盤リセット Rimi ☆☆☆	[マシンピラティス] 13:15-13:45 マシンピラティス30 Reformer Active Azusa	☆☆☆
14:00	[常温]	☆☆☆	☆☆☆
14:30	14:15-15:00 メンテナンス フローヨーガ Rimi ☆☆☆	[ウエイトトレーニング] 14:15-15:00 GroupPower Azusa	13:15-14:00 DeepRelaxYoga Natsumi
15:00		☆☆☆	☆☆☆
15:30	15:30-17:30 ミライク パーソナル PLUS 対象 3歳~ 小学3年生	[トランポリン] 15:30-16:00 VOLTJUMP Chizuru	13:35-14:05 マシンピラティス30 Reformer Active Hazuki
16:00		☆☆☆	☆☆☆☆ [マシンピラティス] ピギナークラス
16:30		[映像レッスン] 16:30-17:15 GroupBlast [ステップ台] ☆☆☆	14:20-15:05 マシンピラティス45 Hip & Leg Hazuki
17:00			☆☆☆
17:30			[有料] 16:15-17:35 ジェンヌシアター-80
18:00	最終チェックアウト 18:00		

映像レッスンについて
途中入場が可能なレッスンとなっております。
予約せずにご参加いただけます。

- ★のマークはレッスン強度の目安です**
- ...マシンピラティス(定員10名)
 - ...ヨーガ/ピラティス部位別コンディショニング(定員22名)
 - ...アクティブ系レッスン(定員20名)
※GroupPower16名
 - ...ダンス系レッスン(定員20名)

【HOT】【中温】
マットが座席にセットしてあります。
バスタオルが必要なクラスです。
安全のため1ℓ以上の水分をご持参の上、
裸足でご参加ください。

【常温】
マットが座席にセットしてあります。
裸足でご参加ください。

【トランポリン】
トランポリンが座席にセットしてあります。
スタジオ入口にあるダンベルをご準備ください。
靴でご参加ください

【暗闇ボクシング】
サンドバックが座席にセットしてあります。
スタジオ入口にある、軍手とグローブをご準備ください。
靴でご参加ください。

【ウエイトトレーニング】
スタジオ入口にあるスマートバーとウエイト、
スタジオ内にあるステップ台をご準備ください。
靴でご参加ください。

【格闘技エクササイズ】【ダンス】
靴でご参加ください。

【マシンピラティス】
安全のためグリップ付きの靴下でご参加ください。
※シューズ使用不可
女性限定クラス

【有料】
ラテンダンス、ジェンヌシアター
有料レッスンについては店舗HP「お知らせページ」より
ご確認ください。

【ピギナークラス】
入会~6か月未満の方限定のクラスです。
スタジオ参加初めての方でも安心して
ご参加いただけます。

翌月レッスンのご予約について
21日先の同時刻に終了しているレッスンより公開
例)12/1(金)13:00時点
↓
12/22(金)13:00までに
終了しているレッスンまで公開

スタジオ入場について
開始10分前よりご入場が可能です。
レッスン開始後の途中入場は
ご遠慮いただいております。