

# メガロス日比谷シャンテ8/12(月祝)スタジオスケジュール

営業開始 9 : 30

スタジオA(女性専用)

スタジオB

10:30

10:30

11:00

11:00

11:30

11:30

12:00

12:00

12:30

12:30

13:00

13:00

13:30

13:30

14:00

14:00

14:30

14:30

15:00

15:00

15:30

15:30

16:00

16:00

10:00-17:00  
FREE TIME  
【常温】

【映像レッスン ダンス】

10:30-11:15

VR Group Groove45

【映像レッスン 格闘技エクササイズ】

11:45-12:30

VR Group Fight45

【映像レッスン ウェイトトレーニング】

13:00-13:45

VR Group Power45

【映像レッスン ステップ台】

14:15-15:00

VR Group Blast45

【映像レッスン ヨーガ、ピラティス】

15:30-16:00

VR Group Centergy45

※スタジオBのレッスンは  
スクリーンでの映像レッスンとなります。

※9 : 30~18 : 00までの  
祝日営業となります。  
ご理解とご協力の程、  
よろしくお願い申し上げます。

最終チェックアウト 18 : 00