

メガロス日比谷シャンテ 10月スタジオプログラム

	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 GroupPower 【ウエイトトレーニング】	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 TotalBasic 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	【常温】	★☆☆		★★☆ 【ウエイトトレーニング】		★☆☆	【常温】 11:30-12:00 Gaze 〜びれ〜 Satomi	★★☆		★☆☆
12:00	11:55-12:25 Gaze 〜肩甲骨〜 Satomi	【マシンピラティス】 12:00-12:45 マシンピラティス45 Waist Azusa		12:10-12:40 GroupPower Azusa	【HOT】	【ダンス】 12:05-12:50 ラテンバシオン 花村理恵	★☆☆	【マシンピラティス】 12:15-12:45 マシンピラティス30 ReformerActive キャスト		【映像レッスン】 12:05-13:05 GroupBlast 【ステップ台】
12:30	★☆☆ 【常温】	★☆☆		★☆☆	12:30-13:15 ホットヨーガ アドバンス Rimi	★☆☆	【有料】 12:15-14:30 常温 FREE TIME	★★★		★☆☆
13:00	12:40-13:10 Gaze 〜美脚美尻〜 Satomi	★☆☆	11:00-17:00 常温 FREE TIME	【マシンピラティス】 13:10-13:55 マシンピラティス45 TotalBasic Azusa		★☆☆	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 lower body キャスト		★☆☆
13:30	★☆☆	【ダンス】 13:25-14:10 ZUMBA IZUMI		★☆☆ 【マシンピラティス】 14:10-14:55 マシンピラティス45 lower body Sho	14:00-17:00 常温 FREE TIME	★☆☆		★☆☆		★☆☆
14:00	13:30-14:30 常温 FREE TIME	★☆☆		★☆☆				【映像レッスン】 14:10-14:40 GroupFight 【格闘技系エクササイズ】		★☆☆
14:30		【映像レッスン】 14:30-15:15 GroupFight 【格闘技系エクササイズ】		★☆☆				★☆☆	7:00-21:00 常温 FREE TIME	★☆☆
15:00	【サークル】 15:00-15:30 トレーニング サークル	★☆☆					【マシンピラティス】 15:00-15:45 マシンピラティス45 Total Basic Chizuru			★☆☆
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 GroupPower 【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 VOLT BOX Yuji		【マシンピラティス】 17:50-18:20 マシンピラティス30 ReformerActive Chizuru	【HOT】	★☆☆		★☆☆		★☆☆
18:30	【HOT】	★☆☆	【HOT】	【トランポリン】 18:30-19:00 VOLTJUMP Chizuru	【HOT】	★☆☆	【マシンピラティス】 18:30-19:15 ホットヨーガ ベーシック 川谷幸子	【ダンス】 18:30-19:15 BODYJAM 池内一裕		【映像レッスン】 18:30-19:30 GroupFight 【格闘技系エクササイズ】
19:00	18:30-19:15 ホットヨーガ ウェストシェイブ 望月理絵	【ダンス】 19:05-19:50 BODYJAM 菊池優花	18:30-19:00 ホットヨーガベーシック 中波美穂	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆		★☆☆
19:30	★☆☆ 【HOT】	★☆☆	【HOT】	【マシンピラティス】 19:30-20:15 マシンピラティス45 Total Basic Rina	【常温】 19:20-20:05 Infinity flow Hazuki	★☆☆	【HOT】 19:35-20:20 ホットヨーガ アドバンス 川谷幸子	★★☆		★☆☆
20:00	19:30-20:15 ホットヨーガ ベーシック 望月理絵	★☆☆	19:15-20:00 ホットヨーガ アドバンス 中波美穂	★☆☆		★☆☆	【マシンピラティス】 19:45-20:30 マシンピラティス45 lower body Sho	【映像レッスン】 19:50-20:20 GroupBlast 【ステップ台】		★☆☆
20:30	★☆☆	【マシンピラティス】 20:20-21:05 マシンピラティス45 lower body Hazuki		★☆☆			★☆☆	★☆☆		★☆☆
21:00		★☆☆	20:20-22:00 常温 FREE TIME	【マシンピラティス】 20:30-21:15 マシンピラティス45 lower body Rina	20:30-22:00 常温 FREE TIME		【ウエイトトレーニング】 20:50-21:35 BODYCOMBAT kyohei	【マシンピラティス】 ピキナークラス		【映像レッスン】 20:40-21:10 GroupPower 【ウエイトトレーニング】
21:30	20:35-22:00 常温 FREE TIME	【マシンピラティス】 21:20-22:05 マシンピラティス45 Total Basic Hazuki		★☆☆			【サークル】 20:40-21:10 トレーニング サークル	★☆☆		★☆☆
22:00		★☆☆		【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 GroupFight 【格闘技系エクササイズ】		【映像レッスン】 21:30-22:30 GroupCentergy 【ヨーガ・ピラティス】
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]	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	10:00-10:30 GroupFight [格闘技エクササイズ] ☆☆☆	9:30-11:30 ミライクPLUS 対象 3歳~年長
11:00		11:00-11:45 BODYSUMMIT Kyohei	10:30-11:15 BODYJAM 川島麻里奈
11:30		☆☆☆	☆☆☆ [ウエイトトレーニング]
12:00	[HOT] 12:00-12:45 FLOPilates CAORI	[マシンピラティス] 12:10-12:55 マシンピラティス45 TotalBasic Azusa	11:40-12:10 GroupPower Rina
12:30	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
13:00	[中温] 13:10-13:55 骨盤リセット Rimi	[マシンピラティス] 13:10-13:55 マシンピラティス45 Waist Azusa	[マシンピラティス] 12:40-13:25 マシンピラティス45 TotalBasic Rina
13:30	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
14:00	[常温] 14:15-15:00 メンテナンス フローヨーガ Rimi	[格闘技エクササイズ] 14:20-15:05 BODYSUMMIT YU-SEI	13:40:14:10 マシンピラティス30 ReformerActive Hazuki
14:30	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆ [マシンピラティス] 14:25-15:10 マシンピラティス45 Lowerbody Hazuki
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	[ウエイトトレーニング] 15:30-16:00 GroupPower Azusa	[暗闘ボクシング] 15:40-16:00 VOLTBOX Soutaro
16:00		☆☆☆	☆☆☆
16:30		[トランポリン] 16:20-16:50 VOLTJUMP Chizuru	☆☆☆ [サークル] 16:20-16:50 ランニング サークル
17:00		☆☆☆	
17:30			
18:00	最終チェックアウト 18:00		

★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。
マットが覆えるタオルをご準備ください。
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

【暗闘ボクシング】

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ェイト、
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、ヨーガスクール
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。

【ビギナークラス】

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。

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。

サークルについて

フロントにて無料登録後、ご参加いただけます。
フロントにてお声がけください。