

メガロス日比谷シャンテ 10月暫定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】 11:30-12:00 Gaze 〜びれ〜 Satomi		☆☆☆
12:00	【常温】 11:55-12:25 Gaze 〜肩甲骨〜 Satomi	☆☆☆		☆☆☆ 【ウエイトトレーニング】 12:10-12:40 GroupPower Azusa		【ダンス】 12:05-12:50 ラテンバシオン 花村理恵		☆☆☆		【映像レッスン】 12:05-13:05 GroupBlast 【ステップ台】
12:30	☆☆☆ 【常温】 12:40-13:10 Gaze 〜美脚美尻〜 Satomi	【マシンピラティス】 12:00-12:45 マシンピラティス45 Waist Azusa		☆☆☆	【HOT】 12:30-13:15 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】 12:15-12:45 マシンピラティス30 ReformerActive キャスト	
13:00	☆☆☆	☆☆☆		【マシンピラティス】 13:10-13:55 マシンピラティス45 TotalBasic Azusa		☆☆☆		【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		☆☆☆		12:15-14:30 常温 FREE TIME		【映像レッスン】 13:25-13:55 GroupFight 【格闘技系エクササイズ】
14:00	13:30-14:30 常温 FREE TIME	☆☆☆		☆☆☆		14:00-17:00 常温 FREE TIME		☆☆☆		☆☆☆
14:30		【映像レッスン】 14:30-15:15 GroupFight 【格闘技系エクササイズ】		☆☆☆				【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】
15:00	【サークル】 15:00-15:30 トレーニング サークル	☆☆☆		☆☆☆				☆☆☆		☆☆☆
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		
18:00		【暗闇ボクシング】 18:15-18:35 VOLT BOX キャスト		【HOT】 18:30-19:00 ホットヨーガベーシック 中波美穂		【HOT】 18:30-19:00 ホットストレッチ Hazuki		【マシンピラティス】 17:50-18:20 マシンピラティス30 ReformerActive Chizuru		【映像レッスン】 17:30-18:00 GroupPower 【ウエイトトレーニング】
18:30	【HOT】 18:30-19:15 ホットヨーガ ウェストシエイブ 望月理絵	☆☆☆		☆☆☆		【HOT】 18:30-19:00 ホットストレッチ Hazuki		☆☆☆		☆☆☆
19:00	☆☆☆ 【HOT】 19:30-20:15 ホットヨーガ ベーシック 望月理絵	【ダンス】 19:05-19:50 BODYJAM 菊池優花		☆☆☆		【常温】 19:20-20:05 Infinity flow Hazuki		【マシンピラティス】 18:30-19:15 マシンピラティス45 Waist Mako		【映像レッスン】 18:30-19:30 GroupFight 【格闘技系エクササイズ】
19:30	☆☆☆	☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆
20:00		【マシンピラティス】 20:20-21:05 マシンピラティス45 lower body Hazuki		☆☆☆		【ウエイトトレーニング】 19:50-20:20 GroupPower Mako		【HOT】 19:35-20:20 ホットヨーガ アドバンス 川谷幸子		【映像レッスン】 19:50-20:20 GroupBlast 【ステップ台】
20:30	☆☆☆	☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆
21:00		【マシンピラティス】 21:20-22:05 マシンピラティス45 Total Basic Hazuki		☆☆☆		【ウエイトトレーニング】 20:45-21:30 20:50-21:35 BODYCOMBAT kyohei		【サークル】 20:40-21:10 トレーニング サークル		【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	☆☆☆		☆☆☆		20:30-22:00 常温 FREE TIME		☆☆☆		☆☆☆
22:00		☆☆☆		【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】 22:00-22:30 GroupPower 【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】
22:30		☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆

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 BODYCOMBAT 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 Mako	[HOT] 12:15-13:00 ホットヨーガ ベシツク Natsumi
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 Mako	[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 BODYCOMBAT YU-SEI	[マシンピラティス] 13:40-14:10 マシンピラティス30 ReformerActive Hazuki
14:30	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆ [マシナークラス]
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	[マシナークラス] 14:25-15:10 マシンピラティス45 Lowerbody Hazuki
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		

**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15分前コンテインメント(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、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。