

メガロス日比谷シャンテ 11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 GroupPower 【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 GroupPower 【ウエイトトレーニング】		[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 lower body 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 GroupFight 【格闘技エクササイズ】		[映像レッスン] 11:00-11:45 GroupBlast 【ステップ台】
11:30		☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆
12:00	[常温] 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		[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		[マシンピラティス] 12:15-12:45 マシンピラティス30 ReformerActive Miki		[映像レッスン] 12:05-13:05 GroupFight 【格闘技エクササイズ】
12:30	☆☆☆	☆☆☆		☆☆☆	[HOT] 12:30-13:15 ホットヨーガ アドバンス Rimi		☆☆☆	☆☆☆		☆☆☆
13:00	[常温] 12:45-13:15 Infinity flow 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 Total Advance Azusa		[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 TotalBasic Miki		☆☆☆ [映像レッスン] 13:25-13:55 GroupGroove 【ダンス】
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 TotalBasic Sho				12:15-14:30 常温 FREE TIME		☆☆☆ [映像レッスン] 14:15-15:00 GroupPower 【ウエイトトレーニング】
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 GroupPower 【格闘技エクササイズ】		☆☆☆						☆☆☆
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 Yuji		[トランポリン] 18:30-19:00 TOBIPPA RINA		[マシンピラティス] 17:50-18:35 マシンピラティス45 Waist Chizuru		[映像レッスン] 17:30-18:00 GroupGroove 【ダンス】		[映像レッスン] 17:30-18:00 GroupGroove 【ダンス】
18:30	[HOT] 18:30-19:15 ホットヨーガ ウエストシェイプ 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] 18:30-19:00 ホットストレッチ Hazuki		[HOT] 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 【格闘技エクササイズ】
19:00	☆☆☆	[ダンス] 19:05-19:50 BODYJAM 菊池優花	☆☆☆	☆☆☆	[常温] 19:20-20:05 Infinity flow Hazuki		☆☆☆	☆☆☆		☆☆☆
19:30	[HOT] 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	[ウエイトトレーニング] 19:30-20:00 GroupPower Rina		[マシンピラティス] 19:35-20:20 マシンピラティス45 Total Basic Saki	[HOT] 19:35-20:20 ホットヨーガ アドバンス 川谷幸子	[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】
20:00	☆☆☆	[マシンピラティス] 20:20-21:05 マシンピラティス45 Total Advance45 Hazuki		☆☆☆		☆☆☆	☆☆☆			☆☆☆
20:30		☆☆☆	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		[ウエイトトレーニング] 20:50-21:35 BODYCOMBAT kyohei	[サークル] 20:40-21:10 トレーニング サークル	[マシンピラティス] 20:45-21:30 マシンピラティス45 Total Basic Sho		☆☆☆ [映像レッスン] 20:40-21:10 GroupGroove 【ウエイトトレーニング】
21:00		☆☆☆		☆☆☆	20:30-22:00 常温 FREE TIME			☆☆☆		☆☆☆
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		[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】
22:00		☆☆☆						[映像レッスン] 22:00-22:30 GroupCentergy 【ヨーガ・ピラティス】		☆☆☆
22:30				☆☆☆				☆☆☆		☆☆☆

最終チェックアウト 23:00

