

メガロス日比谷シャンテ 12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 GroupFight 【格闘技エクササイズ】	7:00-10:00 HOT FREE TIME	【映像レッスン】 7:15-7:45 GroupPower 【ウェイトトレーニング】	7:00-10:00 HOT FREE TIME	【映像レッスン】 7:15-7:45 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 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 GroupBlast 【ステップ台】		【映像レッスン】 11:00-11:45 GroupFight 【格闘技エクササイズ】
11:30	【常温】	☆☆☆		☆☆☆ 【ウェイトトレーニング】		☆☆☆	【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 GroupPower 【ウェイトトレーニング】
12:30	☆☆☆	【常温】		☆☆☆	12:30-13:15 ホットヨーガ アドバンス Rimi	☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆
13:00	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	12:15-14:30 常温 FREE TIME	【マシンピラティス】 13:05-13:50 マシンピラティス45 TotalBasic キャスト		☆☆☆ 【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				☆☆☆		☆☆☆
14:00	13:30-14:30 常温 FREE TIME	☆☆☆		14:00-17:00 常温 FREE TIME				【トランポリン】 14:20-14:50 VOLTJUMP Chizuru		☆☆☆ 【映像レッスン】 14:15-15:00 GroupFight 【格闘技エクササイズ】
14:30		【映像レッスン】 14:30-15:15 GroupFight 【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	【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】
18:00		【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	【HOT】	【マシンピラティス】 17:50-18:35 マシンピラティス45 Waist Chizuru		☆☆☆		☆☆☆
18:30	【HOT】	☆☆☆	18:30-19:00 ホットヨーガベーシック 中波美穂	18:30-19:00 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	18:30-19:15 BODYJAM 池内一裕	【映像レッスン】
19:00	18:30-19:15 ホットヨーガ ウエストシェイプ 望月理絵	【ダンス】 19:05-19:50 BODYJAM 菊池優花	☆☆☆	☆☆☆	【常温】	【マシンピラティス】 18:50-19:20 マシンピラティス30 ReformerActive Chizuru	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	18:30-19:30 GroupFight 【格闘技エクササイズ】
19:30	☆☆☆ 【HOT】	☆☆☆	19:15-20:00 ホットヨーガ アドバンス 中波美穂	【ウェイトトレーニング】 19:30-20:00 GroupPower Rina	19:20-20:05 Infinity flow Hazuki	☆☆☆☆	【HOT】	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
20:00	ホットヨーガ ベーシック 望月理絵	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆		【マシンピラティス】 19:35-20:20 マシンピラティス45 Total Basic Saki	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 キャスト		【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 Total Advance45 Hazuki		【マシンピラティス】 20:30-21:15 マシンピラティス45 lower body Rina		☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆		☆☆☆
21:00		☆☆☆	20:20-22:00 常温 FREE TIME	☆☆☆	20:30-22:00 常温 FREE TIME	【格闘技系エクササイズ】 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 キャスト		【映像レッスン】 20:40-21:10 GroupPower 【ウェイトトレーニング】
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		☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆
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 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】
22:30				☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆

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	☆☆☆ [格闘技エクササイズ] 11:00-11:45 BODYCOMBAT Kyohei	9:30-10:30 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] 11:40-12:10 GroupPower Rina
12:00	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 Waist Saki	[HOT] 12:15-13:00 ホットヨーガ ハーシツク
12:30	☆☆☆ [中温]	☆☆☆ [マシンピラティス] 13:10-13:55 マシンピラティス45 TotalBasic Saki	Natsumi
13:00	13:10-13:55 骨盤リセット Rimi	☆☆☆ [格闘技エクササイズ] 14:20-15:05 BODYCOMBAT YU-SEI	☆☆☆ [中温]
13:30	☆☆☆	☆☆☆	12:40-13:25 マシンピラティス45 TotalBasic Rina
14:00	[常温]	☆☆☆	☆☆☆
14:30	14:15-15:00 メンテナンス フローヨーガ Rimi	☆☆☆	13:40:14:10 マシンピラティス30 ReformerActive 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	[マシンピラティス] 14:25-15:10 マシンピラティス45 Total Advance45 Hazuki
16:00		☆☆☆	☆☆☆
16:30		[トランポリン] 16:20-16:50 VOLTJUMP Chizuru	☆☆☆ [有料] 14:30~15:30 ヨーガスクール Natsumi
17:00		☆☆☆	☆☆☆
17:30			15:40-16:00 VOLTBOX Soutaro
18:00			☆☆☆ [サークル] 16:20-16:50 ランニング サークル
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。

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。

★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。
(マットが覆えるほどの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。
女性専用クラス

【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
女性専用クラス

【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