

メガロス日比谷シャンテ 1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 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 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 GroupCentergy 【ヨーガ・ピラティス】		【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 Hip&Leg 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 声川礼子		【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 GroupPower 【ウェイトトレーニング】
11:30		☆☆☆		☆☆☆ 【ウェイトトレーニング】		☆☆☆		【常温】 11:30-12:00 Gaze 〜びれ〜 Satomi		☆☆☆
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		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	☆☆☆	☆☆☆		☆☆☆	【HOT】 12:30-13:15 ホットヨーガ アドバンス Rimi	☆☆☆		【マシンピラティス】 12:15-12:45 マシンピラティス30 ReformerActive Chizuru		☆☆☆
13:00	【常温】 12:45-13:15 Infinity flow Satomi	☆☆☆		【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 Chizuru		☆☆☆ 【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 【ウェイトトレーニング】
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 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										☆☆☆
18:00		【暗闇ボクシング】 18:15-18:35 VOLT BOX Yuji				【マシンピラティス】 17:50-18:35 マシンピラティス45 Waist Chizuru		15:30-16:30 ミライクPLUS キッズ 3歳〜小1		【映像レッスン】 17:30-18:00 GroupGroove 【ダンス】
18:30	【HOT】	☆☆☆	【HOT】	【トランポリン】 18:30-19:00 TOBIPPA RINA	【HOT】	☆☆☆	18:30-19:15 ホットヨーガ ベーシック 川谷幸子	【HOT】	【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	18:30-19:15 ホットヨーガ ウェストシエイブ 望月理絵	【ダンス】 19:05-19:50 BODYJAM 菊池優花	☆☆☆	☆☆☆		【マシンピラティス】 18:50-19:20 マシンピラティス30 ReformerActive Chizuru	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
19:30	☆☆☆ 【HOT】	☆☆☆	【HOT】	【ウェイトトレーニング】 19:30-20:00 GroupPower Rina	【常温】 19:20-20:05 Infinity flow Hazuki	☆☆☆	【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】	☆☆☆	☆☆☆
20:00	ホットヨーガ ベーシック 望月理絵	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆			19:35-20:20 ホットヨーガ アドバンス 川谷幸子	19:35-20:20 ホットヨーガ アドバンス	【マシンピラティス】 19:45-20:30 マシンピラティス45 Hip&Leg Sho	☆☆☆ 【映像レッスン】 19:50-20:20 GroupPower 【ウェイトトレーニング】
20:30	☆☆☆	【マシンピラティス】 20:20-21:05 マシンピラティス45 Total Advance Hazuki		【マシンピラティス】 20:30-21:15 マシンピラティス45 Waist Rina			☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
21:00		☆☆☆		☆☆☆	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 Sho	☆☆☆ 【映像レッスン】 20:40-21:10 GroupBlast 【ステップ台】
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]	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] ☆☆☆	9:30-10:30 ミライクPLUS ジュニア 年長~小3
11:00		10:30-11:30 ミライクPLUS キッズ 3歳~小1	10:30-11:15 [ダンス] BODYJAM 川島麻里奈
11:30		11:00-11:45 BODYSOMBA Kyohei	11:30-11:45 ☆☆☆ [ウエイトトレーニング]
12:00	[HOT] 12:00-12:45 FLOPilates CAORI	12:10-12:55 マシンピラティス45 Waist Saki	11:40-12:10 GroupPower Rina
12:30	☆☆☆ [中温]	12:15-13:00 [HOT] ホットヨーガ ベーシック Natsumi	☆☆☆ [マシンピラティス]
13:00	13:10-13:55 骨盤リセット Rimi	13:10-13:55 マシンピラティス45 TotalBasic Saki	12:40-13:25 マシンピラティス45 TotalBasic Rina
13:30	☆☆☆	13:15-14:00 DeepRelaxYoga Natsumi	☆☆☆ [マシンピラティス]
14:00	[常温]	14:20-15:05 BODYSOMBA YU-SEI	13:40:14:10 マシンピラティス30 ReformerActive RINA
14:30	14:15-15:00 メンテナンス フローヨーガ Rimi	14:30~15:30 ヨーガスクール Natsumi	☆☆☆ [マシンピラティス]
15:00	☆☆☆	[有料]	14:25-15:10 マシンピラティス45 LowerBody RINA
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	15:30-16:00 GroupPower Azusa	☆☆☆ [ウエイトトレーニング]
16:00		16:00-18:00 ミライク パーソナル 対象 3歳~ 小学3年生	15:40-16:00 VOLTBOX Yuji
16:30		16:20-16:50 TOBIPPA Chizuru	☆☆☆ [暗闇ボクシング]
17:00		☆☆☆	☆☆☆ [ダンス]
17:30			ランニング サークル
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

#### 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。