

メガロス日比谷シャンテ 3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 GroupGroove 【ダンス】	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】	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 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 戸川礼子		[映像レッスン] 11:00-11:45 GroupPower 【ウェイトトレーニング】		[映像レッスン] 11:00-11:45 GroupFight 【格闘技エクササイズ】
11:30	[常温] 11:55-12:25 Gaze 〜肩甲骨〜 Satomi	★☆☆		★★☆ 【ウェイトトレーニング】 12:10-12:40 GroupPower Azusa		★☆☆	[常温] 11:30-12:00 Gaze 〜びれ〜 Satomi	★★☆		★★☆
12:00	★☆☆	[マシンピラティス] 12:00-12:45 マシンピラティス45 Back&arms Azusa		★☆☆	[HOT] 12:30-13:15 ホットヨーガ アドバンス Rimi	[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 Chizuru		[映像レッスン] 12:05-13:05 GroupGroove 【ダンス】
12:30	[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		★☆☆		★★★		★★★
13:00	★☆☆	[ダンス] 13:25-14:10 ZUMBA IZUMI		★☆☆	[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		★★☆
13:30	★☆☆	[映像レッスン] 14:30-15:15 GroupBlast 【ステップ台】		★☆☆	14:00-17:00 常温 FREE TIME		12:15-14:30 常温 FREE TIME	★☆☆		[映像レッスン] 13:25-13:55 GroupCentergy 【ヨーガ・ピラティス】
14:00	13:30-14:30 常温 FREE TIME	★☆☆		★☆☆				★☆☆		★☆☆
14:30		[映像レッスン] 18:15-18:35 VOLT BOX Yuji		★☆☆				★☆☆		[映像レッスン] 14:15-15:00 GroupBlast 【ステップ台】
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						[映像レッスン] 17:50-18:35 マシンピラティス45 Back&arms Chizuru		[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 ベシック ウエストシェイブ 望月理絵	★☆☆	[HOT] 18:30-19:00 ホットヨーガベシック 中波美穂	[トランポリン] 18:30-19:00 TOBIPPA RINA	[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	[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] 19:30-20:15 ホットヨーガ ベシック 望月理絵	★☆☆	19:15-20:00 ホットヨーガ アドバンス 中波美穂	[ウェイトトレーニング] 19:30-20:00 GroupPower Rina		★★★	[HOT] 19:35-20:20 ホットヨーガ アドバンス 川谷幸子	★☆☆		★★★
20:00	★☆☆	[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] 19:35-20:20 マシンピラティス45 Total Basic Saki	★☆☆	[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 GroupBlast 【ステップ台】
20:30		★☆☆		[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		[映像レッスン] 20:40-21:10 GroupPower 【ウェイトトレーニング】		★☆☆		[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 GroupPower 【ウェイトトレーニング】
21:30	20:35-22:00 常温 FREE TIME	★☆☆	20:20-22:00 常温 FREE TIME	★☆☆	20:30-22:00 常温 FREE TIME	★☆☆		★☆☆		★☆☆
22:00		[映像レッスン] 22:00-22:30 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] 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 GroupCentergy [ヨーガ・ピラティス] ☆☆☆	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	[ダンス] 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 ☆☆☆ [中温]	12:10-12:55 マシンピラティス45 Back&arms Saki ☆☆☆ [マシンピラティス]	11:40-12:10 GroupPower Rina ☆☆☆
12:30		12:15-13:00 [HOT] ホットヨーガ ベーシック Natsumi ☆☆☆ [中温]	12:40-13:25 マシンピラティス45 TotalBasic Rina ☆☆☆
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 ☆☆☆ [格闘技系エクササイズ]	13:15-14:00 DeepRelaxYoga Natsumi ☆☆☆
13:30		13:15-14:00 DeepRelaxYoga Natsumi ☆☆☆	13:40:14:10 マシンピラティス30 ReformerActive RINA ☆☆☆
14:00	14:15-15:00 メンテナンス フローヨーガ Rimi ☆☆☆	14:20-15:05 BODYCOMBAT YU-SEI ☆☆☆	14:25-15:10 マシンピラティス45 lowerbody RINA ☆☆☆
14:30		[有料] 14:30～15:30 ヨーガスクール Natsumi ☆☆☆	14:25-15:10 マシンピラティス45 lowerbody RINA ☆☆☆
15:00			15:30-16:00 GroupPower Azusa ☆☆☆
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	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 ☆☆☆
16:00			16:20-16:50 ランニング サークル ☆☆☆
16:30			
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。

【ピギナークラス】

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。