

メガロス日比谷シャンテ3/20(木祝)スタジオスケジュール

営業開始 9:30	
スタジオA(女性専用)	スタジオB
10:30	10:30
<div style="background-color: #f4a460; padding: 20px; text-align: center;"> <p>10:00~12:45</p> <p>FREE TIME</p> <p>常温</p> </div>	<p>【ウェイトトレーニング】</p>
	<div style="background-color: #ffff00; padding: 5px;"> <p>11:15-11:45</p> <p>GroupPower Rina</p> </div>
	<p>【マシンピラティス】</p>
12:00	12:00
12:30	12:30
13:00	13:00
<p>【HOT】</p>	<p>【マシンピラティス】</p>
<div style="background-color: #c8e6c9; padding: 5px;"> <p>13:15-13:45</p> <p>ホットストレッチ Hazuki</p> </div>	<div style="background-color: #bbdefb; padding: 5px;"> <p>13:05-13:50</p> <p>マシンピラティス45 TotalBasic Chizuru</p> </div>
13:30	13:30
14:00	14:00
<p>【常温】</p>	<p>【映像レッスン】</p>
<div style="background-color: #c8e6c9; padding: 5px;"> <p>14:05-14:50</p> <p>Infinity flow Hazuki</p> </div>	<div style="background-color: #f4a460; padding: 5px;"> <p>14:20-15:05</p> <p>GroupGroove 【ダンス】</p> </div>
14:30	14:30
15:00	15:00
15:30	15:30
<div style="background-color: #ffcdd2; padding: 10px; text-align: center;"> <p>15:30-16:30</p> <p>ミライクPLUS キッズ 3歳~小1</p> </div>	16:00
16:00	16:00
最終チェックアウト 18:00	