

# 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
10:00~12:45 FREE TIME 常温	
	【ウェイトトレーニング】 11:15-11:45 GroupPower Rina
	【マシンピラティス】 12:15-12:45 マシンピラティス30 ReformerActive Chizuru
【HOT】 13:15-13:45 ホットストレッチ Hazuki	【マシンピラティス】 13:05-13:50 マシンピラティス45 TotalBasic Chizuru
【常温】 14:05-14:50 Infinity flow Hazuki	【映像レッスン】 14:20-15:05 GroupGroove 【ダンス】
15:30-16:30 ミライクPLUS キッズ 3歳~小1	
最終チェックアウト 18:00	