

メガロス日比谷シャンテ2/11(火祝)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	<p>10:00~11:30 FREE TIME 常温</p>		
11:00			【格闘技系エクササイズ】
11:30			11:00-11:45
12:00			BODYCOMBAT Kyohei
12:30	【HOT】 12:30-13:00 ホットストレッチ Hazuki		【トランポリン】 12:10-12:40 TOBIPPA Chizuru
13:00	【常温】 13:20-14:05 Infinity flow Hazuki		【マシンピラティス】 13:10-13:55 マシンピラティス45 Hip&Leg Sho
14:00			【マシンピラティス】 14:10-14:55 マシンピラティス45 TotalBasic Sho
14:30	<p>14:40~17:00 FREE TIME 常温</p>		
15:00			
15:30			
16:00			

最終チェックアウト 18:00