

# メガロス日比谷シャンテ2/24(月祝)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

11:00

11:00

11:30

11:30

12:00

12:00

12:30

12:30

13:00

13:00

13:30

13:30

14:00

14:00

14:30

14:30

15:00

15:00

15:30

15:30

16:00

16:00

10:00~13:00

FREE TIME

常温

【マシンピラティス】

11:00-11:45  
マシンピラティス45  
TotalBasic  
Hazuki

【マシンピラティス】

12:00-12:45  
マシンピラティス45  
Total Advance  
Hazuki

【映像レッスン】

13:25-14:10  
GroupGroove45  
【ダンス】

【映像レッスン】

14:30-15:15  
GroupFight  
【格闘技エクササイズ】

【HOT】

14:00-14:45  
ホットヨーガ  
ウエストシェイプ  
望月理絵

【HOT】

15:00-15:45  
ホットヨーガ  
ベーシック  
望月理絵

最終チェックアウト 18:00