

メガロス日比谷シャンテ【確定版】4月スタジオスケジュール

	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 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 GroupPower 【ウェイトトレーニング】	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 GroupCentergy 【ヨーガ・ピラティス】		[映像レッスン] 7:15-7:45 GroupCentergy 【ヨーガ・ピラティス】
		★☆☆		★☆☆		★☆☆		★☆☆		★☆☆
11:00		[マシンプラティス] 11:00-11:45 マシンプラティス45 Hip&legs Chizuru		[格闘技系エクササイズ] 11:00-11:45 BODYCOMBAT Kyohei		[マシンプラティス] 11:00-11:45 マシンプラティス45 Hip&legs Chizuru		[映像レッスン] 11:00-11:45 GroupFight 【格闘技エクササイズ】		[映像レッスン] 11:00-11:45 GroupPower 【ウェイトトレーニング】
11:30		★☆☆		★★☆ 【ウェイトトレーニング】			[常温] 11:30-12:00 Gaze 〜びれ〜 Satomi		★★☆	★☆☆
12:00	[常温] 11:55-12:25 Gaze 〜肩甲骨〜 Satomi	[マシンプラティス] 12:00-12:45 マシンプラティス45 Back&arms Chizuru		12:10-12:40 GroupPower Azusa	[HOT] 12:00-12:45 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		★☆☆		[映像レッスン] 12:05-13:05 GroupBlast 【ステップ台】
12:30	★☆☆	★☆☆		★☆☆	★☆☆	★☆☆		[マシンプラティス] 12:15-12:45 マシンプラティス30 RefomerActive Azusa		★☆☆
13:00	[常温] 12:45-13:15 Infinity flow Satomi	[ダンス] 13:25-14:10 ZUMBA IZUMI		[マシンプラティス] 13:10-13:55 マシンプラティス45 Waist Saki		[有料] 13:10-14:30 ラテンスクール 花村理恵		★★★		★★☆
13:30	★☆☆	[サークル] 14:30-15:00 トレーニング サークル		★☆☆ 【マシンプラティス】 14:10-14:55 マシンプラティス45 TotalBasic Saki				[マシンプラティス] 13:05-13:50 マシンプラティス45 Totaladvance Azusa		[映像レッスン] 13:25-13:55 GroupGroove 【ダンス】
14:00	★☆☆			★☆☆				★★☆		★☆☆
14:30	13:30-14:30 常温 FREE TIME			★☆☆				★☆☆		[映像レッスン] 14:15-15:00 GroupPower 【ウェイトトレーニング】
15:00				★☆☆						
17:30										[映像レッスン]
18:00		[暗闇ボクシング] 18:15-18:35 VOLT BOX yuji				[マシンプラティス] 17:50-18:35 マシンプラティス45 Back&arms Saki		15:30-16:30 ミライクPLUS キッズ 3歳〜小1		[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 ベースシック ウエストシェイブ 望月理絵	★☆☆	[HOT] 18:30-19:00 ホットヨーガベースシック 中波美穂	[トランポリン] 18:30-19:00 TOBIPPA Chizuru	[HOT] 18:30-19:00 ホットストレッチ Hazuki	★☆☆	[常温] 18:30-19:15 トラディショナル ヨーガ 川谷幸子	16:30-17:30 ミライクPLUS ジュニア 年長〜小3		★☆☆
19:00	★☆☆	[ダンス] 19:05-19:50 マシンプラティス45 TotalBasic Hazuki	★☆☆	★☆☆	★☆☆	[マシンプラティス] 18:50-19:35 マシンプラティス45 Waist Saki	★☆☆	[暗闇ボクシング] 19:25-19:45 VOLT BOX yuji		[映像レッスン] 18:30-19:30 GroupFight 【格闘技エクササイズ】
19:30	[HOT] 19:30-20:15 ホットヨーガ ベースシック 望月理絵	★☆☆	[HOT] 19:15-20:00 ホットヨーガ アドバンス 中波美穂	[格闘技エクササイズ] 19:30-20:00 GroupFight RINA	[常温] 19:20-20:05 Infinity flow Hazuki	★☆☆	[常温] 19:35-20:20 シェイブヨーガ 川谷幸子		★☆☆	★★☆
20:00	★☆☆	[マシンプラティス] 20:05-20:50 マシンプラティス45 Totaladvance Hazuki	★★☆	★☆☆	★☆☆	[トランポリン] 20:00-20:30 TOBIPPA Naoki	★☆☆	★☆☆		[映像レッスン] 19:50-20:20 GroupPower 【ウェイトトレーニング】
20:30	★☆☆	★☆☆		[ウェイトトレーニング] 20:20-20:50 GroupPower Rina		★☆☆	★☆☆	[マシンプラティス] 20:15-21:00 マシンプラティス45 Hip&legs Sho		★☆☆
21:00				★☆☆		[格闘技エクササイズ] 20:50-21:35 BODYCOMBAT kyohei	[サークル] 20:40-21:10 トレーニング サークル		★★☆	[映像レッスン] 20:40-21:10 GroupBlast 【ステップ台】
21:30	20:35-22:00 常温 FREE TIME	[ダンス] 21:20-22:05 BODYJAM NOE	20:20-22:00 常温 FREE TIME	[マシンプラティス] 21:20-22:05 マシンプラティス45 Waist Rina	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】		[マシンプラティス] 21:15-22:00 マシンプラティス45 TotalBasic Sho		[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	
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	スタジオB
10:00	10:00-10:30 GroupFight [格闘技エクササイズ]	9:30-10:30 ミライクPLUS ジュニア 年長~小3	10:00
10:30	★☆☆	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
11:00	[格闘技エクササイズ]		★☆☆
11:30	11:15-11:45 GroupFight Naoki		[ウェイトトレーニング] 11:40-12:10 GroupPower Rina
12:00	★☆☆	[マシンピラティス] 12:10-12:55 マシンピラティス45 Back&arms Saki	★☆☆
12:00	[HOT] 12:00-12:45 FLOPilates CAORI	[HOT] 12:15-13:00 ホットヨーガ ハーシツク Natsumi	[マシンピラティス] 12:40-13:25 マシンピラティス45 TotalBasic Rina
12:30	★☆☆	★☆☆	★☆☆
13:00	[中温] 13:10-13:55 骨盤リセット Rimi	[マシンピラティス] 13:10-13:55 マシンピラティス45 TotalBasic Saki	13:00
13:30	★☆☆	★☆☆	★☆☆
14:00	[常温] 14:15-15:00 メンテナンス フローヨーガ Rimi	[格闘技系エクササイズ] 14:20-15:05 BODYCOMBAT YU-SEI	[マシンピラティス] 14:25-15:10 マシンピラティス45 lowerbody RINA
14:30	★☆☆	★☆☆	★☆☆
15:00	★☆☆	[ウェイトトレーニング] 15:30-16:00 GroupPower Naoki	[暗闇ボクシング] 15:40-16:00 VOLTBOX Kyoji
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	★☆☆ [サークル] 16:20-16:50 ランニング サークル
16:00	★☆☆		★☆☆
16:30			
17:00			
17:30			
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。

#### 【ウェイトトレーニング】

スタジオ入口にあるスマートバーとウェイト、  
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。

#### 【ビギナークラス】

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。