

メガロス日比谷シャンテ 6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 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】	7:00-10:00 HOT FREE TIME	[映像レッスン] 7:15-1 GroupGroove 【ダンス】		[映像レッスン] 7:15-7:45 GroupFight 【格闘技エクササイズ】
		☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆
11:00		[マシンピラティス] 11:00-11:45 マシンピラティス45 Waist Chizuru		[格闘技系エクササイズ] 11:00-11:45 BODYCOMBAT Kyohei		[マシンピラティス] 11:00-11:45 マシンピラティス45 Waist 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	[常温]	☆☆☆		☆☆☆ 【ウェイトトレーニング】		☆☆☆		[常温] 11:30-12:00 Gaze 〜びれ〜 Satomi		☆☆☆
12:00	11:55-12:25 Gaze 〜肩甲骨〜 Satomi	[マシンピラティス] 12:00-12:45 マシンピラティス45 Upper body Chizuru		12:10-12:40 GroupPower Azusa		[ダンス] 12:05-12:50 ラデンバシオン 花村理恵		[マシンピラティス] 12:15-12:45 マシンピラティス30 RefomerActive Azusa		[映像レッスン] 12:05-13:05 GroupFight 【格闘技エクササイズ】
12:30	☆☆☆ [常温]	☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆ Rimi		☆☆☆		☆☆☆
13:00	12:45-13:15 Infinity flow Satomi	☆☆☆ [ダンス]		[マシンピラティス] 13:10-13:55 マシンピラティス45 Totaladvance Azusa		[有料] 13:10-14:30 ラダンスクール 花村理恵		[マシンピラティス] 13:05-13:50 マシンピラティス45 Totaladvance Azusa		☆☆☆ [映像レッスン] 13:25-13:55 GroupGroove 【ダンス】
13:30	☆☆☆ 13:30-14:30 常温 FREE TIME	13:25-14:10 ZUMBA IZUMI		☆☆☆ [マシンピラティス] 14:10-14:55 マシンピラティス45 TotalBasic Sho		☆☆☆		12:15-14:30 常温 FREE TIME		☆☆☆
14:00		☆☆☆ [サークル] 14:30-15:00 トレーニング サークル		☆☆☆		14:00-17:00 常温 FREE TIME				☆☆☆
14:30										☆☆☆
15:00										☆☆☆
17:30								15:30-16:30 ミライクPLUS キッズ 3歳〜小1		[映像レッスン]
18:00		[暗闇ボクシング] 18:15-18:35 VOLT BOX yuji						16:30-17:30 ミライクPLUS ジュニア 年長〜小3		17:30-18:00 GroupGroove 【ダンス】
18:30	[HOT]	☆☆☆		[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		18:15-19:00 BODYJAM 池内一裕
19:00	18:30-19:15 ホットヨーガ ウェストシエイブ 望月理絵	[マシンピラティス] 19:05-19:50 マシンピラティス45 TotalBasic Hazuki		☆☆☆ [HOT] 19:15-20:00 ホットヨーガ アドバンス 中波美穂		☆☆☆ [常温] 19:20-20:05 Infinity flow Hazuki		☆☆☆ [暗闇ボクシング] 19:25-19:45 VOLT BOX yuji		18:30-19:30 Grouppower 【ウェイトトレーニング】
19:30	☆☆☆ [HOT] 19:30-20:15 ホットヨーガ ベーシック	☆☆☆		[格闘技エクササイズ] 19:30-20:00 GroupFight RINA		☆☆☆ [トランポリン] 20:00-20:30 TOBIPPA Naoki		☆☆☆ [常温] 19:35-20:20 シエイブヨーガ 川谷幸子		☆☆☆ [映像レッスン] 19:50-20:20 Groupfight 【格闘技エクササイズ】
20:00	望月理絵	[マシンピラティス] 20:05-20:50 マシンピラティス45 Totaladvance Hazuki		☆☆☆ [ウェイトトレーニング] 20:20-20:50 GroupPower Rina		☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆ [映像レッスン] 20:40-21:10 GroupBlast 【ステップ台】
20:30	☆☆☆	☆☆☆		☆☆☆		[格闘技エクササイズ] 20:50-21:35 BODYCOMBAT kyohei		☆☆☆ [マシンピラティス] 21:15-22:00 マシンピラティス45 TotalBasic Saki		☆☆☆
21:00		[ダンス] 21:20-22:05 BODYJAM NOE		[マシンピラティス] 21:20-22:05 マシンピラティス45 Waist Rina		20:30-22:00 常温 FREE TIME		☆☆☆		☆☆☆ [映像レッスン] 21:30-22:30 GroupFight 【格闘技エクササイズ】
21:30	20:35-22:00 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】		☆☆☆
22:30								☆☆☆		☆☆☆

最終チェックアウト 23:00

土		日	
10:00	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
10:30	9:30-10:30 ミライクPLUS 対象 3歳~年長	10:00-10:30 GroupGroove [ダンス] ☆☆☆	9:30-10:30 ミライクPLUS ジュニア 年長~小3
11:00		[格闘技エクササイズ]	10:30-11:30 ミライクPLUS キッズ 3歳~小1
11:30		11:15-11:45 GroupFight Naoki ☆☆☆	10:30-11:15 BODYJAM 川島麻里奈 ☆☆☆
12:00	[HOT]	[マシンピラティス]	[ウエイトトレーニング]
12:00	12:00-12:45 FLOPilates CAORI ☆☆☆	12:10-12:55 マシンピラティス45 upper body Saki ☆☆☆	11:40-12:10 GroupPower Rina ☆☆☆
12:30		[HOT]	12:40-13:25 [マシンピラティス]
13:00	[中温]	13:10-13:55 マシンピラティス45 TotalBasic Saki ☆☆☆	12:40-13:25 マシンピラティス45 Waist Rina ☆☆☆
13:30	13:10-13:55 骨盤リセット Rimi ☆☆☆	13:15-14:00 DeepRelaxYoga Natsumi ☆☆☆	13:40-14:10 マシンピラティス30 ReformerActive RINA ☆☆☆
14:00	[常温]	[格闘技系エクササイズ]	13:40-14:10 マシンピラティス30 ReformerActive RINA ☆☆☆
14:30	14:15-15:00 メンテナンス フローヨーガ Rimi ☆☆☆	14:20-15:05 BODYCOMBAT YU-SEI ☆☆☆	14:25-15:10 マシンピラティス45 TotalBasic RINA ☆☆☆
15:00		[ウエイトトレーニング]	14:25-15:10 マシンピラティス45 TotalBasic RINA ☆☆☆
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	15:30-16:00 GroupPower Naoki ☆☆☆	[暗闇ボクシング]
16:00		16:00-18:00 ミライク パーソナル 対象 3歳~ 小学3年生	15:40-16:00 VOLTBOX Kyoji ☆☆☆
16:30			16:20-16:50 ランニング サークル ☆☆☆
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。

#### 【ウエイトトレーニング】

スタジオ入口にあるスマートバーとウエイト、  
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。