

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		【マシンピラティス】 11:00-11:45 マシンピラティス45 Hip&legs Chizuru		【格闘技系エクササイズ】 11:00-11:45 BODYCOMBAT Kyohei		【マシンピラティス】 11:00-11:45 マシンピラティス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 へぐびれ〜 Satomi	★★☆		★☆☆
12:00	【常温】 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 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 GroupBlast 【ステップ台】
12:30	★☆☆ 【常温】 12:45-13:15 Infinity flow Satomi	★☆☆		★☆☆	★☆☆	★☆☆		★★★		★☆☆
13:00	★☆☆	【ダンス】 13:25-14:10 ZUMBA IZUMI	11:00-17:00 常温 FREE TIME	【マシンピラティス】 13:10-13:55 マシンピラティス45 Waist Saki		【有料】 13:10-14:30 ラダンスクール 花村理恵	12:15-14:30 常温 FREE TIME	【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	★☆☆ 【サークル】 14:30-15:00 トレーニング サークル		★☆☆ 【マシンピラティス】 14:10-14:55 マシンピラティス45 TotalBasic Saki	14:00-17:00 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】
14:00				★☆☆						
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】 17:30-18:00 GroupGroove 【ダンス】
18:00		【暗闇ボクシング】 18:15-18:35 VOLT BOX yuji				【マシンピラティス】 17:50-18:35 マシンピラティス45 Back&arms Saki	16:30-17:30 ミライクPLUS ジュニア 年長〜小3	【ダンス】 18:15-19:00 BODYJAM 池内一裕		★☆☆
18:30	【HOT】 18:30-19:15 ホットヨーガ ウェストシェイプ 望月理絵	★☆☆	【HOT】 18:30-19:00 ホットヨーガベーシック 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	★☆☆ 【マシンピラティス】 18:50-19:35 マシンピラティス45 Waist Saki	【常温】 18:30-19:15 トラディショナル ヨーガ 川谷幸子	★☆☆ 【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】
19:00	★☆☆ 【HOT】 19:30-20:15 ホットヨーガ ベーシック 望月理絵	【マシンピラティス】 19:10-19:55 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	★☆☆ 【格闘技エクササイズ】 19:30-20:00 GroupFight RINA	【常温】 19:20-20:05 Infinity flow Hazuki	★☆☆ 【トランポリン】 20:00-20:30 TOBIPPA Naoki	★☆☆ 【常温】 19:35-20:20 シェイプヨーガ 川谷幸子	★☆☆ 【マシンピラティス】 20:15-21:00 マシンピラティス45 Hip&legs Sho		★☆☆
19:30		★☆☆		★☆☆		★☆☆		★★☆		★☆☆
20:00		【マシンピラティス】 20:10-20:55 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		★☆☆		★☆☆		★☆☆
20:30	★☆☆	★☆☆		★☆☆		【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】
21:00		【ダンス】 21:20-22:05 BODYJAM NOE	20:20-22:00 常温 FREE TIME	【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	★☆☆		【マシンピラティス】 21:15-22:00 マシンピラティス45 TotalBasic Sho		★☆☆
21:30	20:35-22:00 常温 FREE TIME	★☆☆		★☆☆		【映像レッスン】 22:00-22:30 GroupCentergy 【ヨーガ・ピラティス】		★★☆		【映像レッスン】 21:30-22:30 GroupCentergy 【ヨーガ・ピラティス】
22:00						★☆☆				★☆☆
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	9:30-10:30 ミライクPLUS	★☆☆	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	10:30		
11:00	対象 3歳〜年長	[格闘技エクササイズ]		★★★ [ウェイトトレーニング]	11:00		
11:30		11:15-11:45 GroupFight Naoki		11:40-12:10 GroupPower Rina	11:30		
12:00	[HOT]	★☆☆		★☆☆	12:00		
12:30	12:00-12:45 FLOPilates CAORI	[マシンピラティス] 12:10-12:55 マシンピラティス45 Back&arms Saki	[HOT] 12:15-13:00 ホットヨーガ ベーシック 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]	★☆☆ [マシンピラティス] スタジオビギナー	★☆☆ [中温]	★☆☆	13:00		
13:30	13:10-13:55 骨盤リセット Rimi	13:10-13:55 マシンピラティス45 TotalBasic Saki	13:15-14:00 DeepRelaxYoga Natsumi	13:40:14:10 マシンピラティス30 ReformerActive RINA	13:30		
14:00	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★★★	14:00		
14:30	[常温]	[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	14:15-15:00 メンテナンス フローヨーガ Rimi	★☆☆		★☆☆	15:00		
15:30	★☆☆	[ウェイトトレーニング]		[暗闇ボクシング] 15:40-16:00 VOLTBOX Kyoji	15:30		
16:00	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	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		★☆☆			16:30		
17:00					17:00		
17:30					17:30		
最終チェックアウト 18:00							

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。

★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